Краевое государственное автономное учреждение дополнительного образования "Спортивная школа "Хабаровский краевой центр развития хоккея "Амур"

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГАУ ДО СШ
ХКЦРХ "Амур"

_____ С.В. Кисляченко
"_____05_____ 2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "хоккей"

Программа разработана на основании:
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "хоккей", утвержденного приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 997

г. Хабаровск
2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

I	Общие положения	4
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
	Краткая характеристика вида спорта	5
	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "хоккей"	7
	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
	Учебно-тренировочные мероприятия	9
	Объем соревновательной деятельности	10
	Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	12
	Годовой учебно-тренировочный план	12
	Календарный план воспитательной работы	13
	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
	Инструкторская и судейская практика	22
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	23
III	Система контроля	24
	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки	26
	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки	26
	Указания к выполнению упражнений для этапа начальной подготовки	27
	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	30
	Указания к выполнению упражнений для учебно-тренировочный	31

	этапа (спортивной специализации)	
	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства	35
	Указания к выполнению упражнений для этапа совершенствования спортивного мастерства	36
IV	Рабочая программа по виду спорта "хоккей"	40
	Учебно-тематический план	48
V	Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта "хоккей"	51
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	52
	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки	53
VI	Перечень информационного обеспечения	57
VII	Положение о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления обучающихся в КГАУ ДО СШ ХКЦРХ "Амур"	58
VIII	Приложения	67

Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "хоккей" (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Порядком разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07 июля 2022 г. № 579.

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по виду спорта "хоккей" с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "хоккей" утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 997.

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

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки хоккеистов и предполагает решение следующих основных задач:

- привлечение максимального числа детей к занятиям хоккеем, формирование у них устойчивого интереса к избранному виду спорта;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в хоккее;
- обучение теории и практике хоккея, основам техники катания на коньках и широкому кругу двигательных навыков;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, командного духа, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- поиск, отбор талантливых, спортивно одаренных детей их подготовка для прохождения этапов спортивной подготовки;
- подготовка судей и тренеров по хоккею из числа обучающихся;
- создание условий для физического воспитания и физического развития обучающихся.

I. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Краткая характеристика вида спорта

Хоккей - командный вид спорта, заключающийся в противоборстве двух команд, которые передавая шайбу клюшками, стремятся забросить ее наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

Максимальный размер ледовой площадки - 61 метр в длину и 30 метров в ширину, минимальные размеры - 56 метров в длину и 26 метров в ширину. Углы площадки должны быть скруглены дугой окружности радиусом от 7 до 8,5 м. Площадка ограждена бортиком высотой 1,20-1,22 м., имеющим закругления (радиусом 7-8,5 м) в углах поля. На лицевых бортах за воротами по всей ширине поля (включая закругления) крепится ограждение из защитного стекла высотой 1,6-2 м. В средней части бокового бортика расположены две открывающиеся вовнутрь калитки, предназначенные для выхода игроков на площадку, ещё две калитки расположены напротив - на скамейке для оштрафованных игроков.

В 3-4 м от бортов проведены лицевые линии (линии ворот). В 17,23 м от линии ворот – синие линии зон, благодаря которым площадка разделяется на 3 зоны - центральную и две зоны соперников. В центре поля красная линия разделяющая площадку пополам и точка вбрасывания, находящаяся посередине красной линии. По обе стороны от ворот на расстоянии 6 метров нарисованы точки вбрасывания с зоной вбрасывания радиусом 4,5 метра.

Каждая хоккейная площадка оборудована двумя скамейками для оштрафованных игроков. Минимальная длина скамейки 4 метра, ширина 1,5 метра.

Хоккейные ворота укрепляются на штырях, для которых во льду просверливаются отверстия. Благодаря этому ворота крепко фиксируются на поверхности площадки, но, в то же время, могут сдвигаться, чтобы игрок, столкнувшийся с ними, не получил травму. От центра линии ворот радиусом 1,8 метра прочерчивается площадь ворот. Длина лицевой линии площади ворот 3,6 метра.

Большое внимание уделяется хоккейной экипировке. Спортсмены заботятся о том, чтобы максимально обезопасить себя от болезненных ударов шайбы и клюшки, от ударов при столкновении с другим игроком, от падения на борт и т. д. Верхняя форма и шлемы игроков одной команды должна быть одинакового цвета (вратарю разрешается иметь шлем, отличный по цвету от шлемов других игроков). На свитерах игроков должны быть нанесены номера и фамилии.

На матч обычно заявляют 20-25 игроков от одной команды. Минимальное и максимальное количество игроков определяется регламентом соревнований. Одновременно на поле со стороны одной команды должны находиться шесть игроков: пять полевых и один вратарь.

Допускается замена вратаря на шестого полевого игрока. Смены игроков возможны как в паузах во время остановки времени игры, так и непосредственно в ходе игры. Во время проведения овертаймов количество игроков на площадке может быть уменьшено регламентом турнира (обычно до пяти: вратарь + четыре полевых игрока).

Матч по хоккею с шайбой состоит из трёх периодов по 20 минут чистого времени, перерывы между периодами длятся 15 минут (в зависимости от возраста игроков длительность периода и перерывов, количество периодов может подвергнуться изменению, согласно регламенту конкретных соревнований). В случае ничейного результата по окончании периодов возможно назначение дополнительного времени (овертайма). В случае ничьей по окончании овертайма пробиваются послематчевые броски (буллиты). Необходимость овертайма, а также его продолжительность и количество послематчевых бросков оговариваются отдельно в регламенте турнира.

Хоккей - сложный и уникальный вид спорта, подвергающий спортсменов серьезным испытаниям и требующий от них умения выполнять движения и приемы в условиях высоких скоростей, проявлять определённую технико-тактическую, психологическую и физическую готовность.

Система спортивной подготовки в хоккее должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: хоккеисту необходимо эффективно двигаться, сохраняя ловкость на высокой скорости и быть способным на взрывное усилие, применять навыки, по мгновенной оценке, пространственных, временных характеристик и градации усилий.

Номер во всероссийском реестре видов спорта

Таблица 1

№ п/п	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
136	Хоккей	003 000 6 6 1 1 Я	хоккей	003 001 4 6 1 1 Я

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

Таблица 2

№ п/п	Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
1.	Этап начальной подготовки	3	8	14
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	6

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "хоккей"

Зачисление обучающихся в группы спортивной подготовки, перевод в рамках этапа, а также перевод на следующий этап спортивной подготовки осуществляется на основании положения о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления обучающихся в краевом государственном автономном учреждении дополнительного образования "Спортивная школа "Хабаровский краевой центр развития хоккея "Амур". (Приложение 1)

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в календарном году исполняется 8 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "хоккей". Минимальная наполняемость групп на этапе начальной подготовки – 14 чел., максимальная – 27 чел. Продолжительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – 3 года.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица, которым в календарном году исполняется 11 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость групп на тренировочном этапе – 10 чел., максимальная – 19 чел. Продолжительность прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства группы формируются из спортсменов, успешно прошедших учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации). Минимальный возраст для зачисления на этап 15 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Минимальная наполняемость групп ССМ – 6 чел., максимальная – 11 человек.

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку (в том числе досрочно), в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится в соответствии с решением Тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии). В отдельных случаях может быть рассмотрено ходатайство специалиста работающего со спортсменом к тренерскому совету о переводе занимающегося на основании предоставления аналитической справки и статистических показателей игровой деятельности.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 3

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год и представляет собой непрерывный учебно-тренировочный процесс. Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время всех видов спортивной подготовки и иных мероприятий, относящихся к спортивной подготовке (теоретических, практических, медицинских, восстановительных мероприятий, инструкторской и судейской практики).

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки, обеспечивая непрерывность учебно-тренировочного процесса.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах 1 час (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства, а так же на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, а также в период активного отдыха (во время ежегодного отпуска тренера).

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

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 4

N 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 совершенисто вания спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия

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

Объем соревновательной деятельности

Таблица 5

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "хоккей";
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;

КГАУ ДО СШ ХКЦРХ "Амур", реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта "хоккей" направляет обучающихся 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.

Объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Количество соревнований указывается в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. К ним относятся внутришкольные соревнования различных видов (первенства, турниры, контрольные игры).

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации. К ним относятся соревнования, проводимые региональной общественной организацией "Федерация хоккея Хабаровского края" (первенство Хабаровского края) и филиалом федерации хоккея России в г. Хабаровске (первенство Дальневосточного федерального округа, кубок федерации Дальневосточного федерального округа).

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации, это официальные соревнования, проводимые федерацией хоккея России (Первенства, Кубки и т.д.)

Соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем, затраченных на них. Один официальный матч принято оценивать тремя часами (сюда входит время на непосредственную подготовку к матчу, разминка, сам матч, время перерывов между периодами). При определении соревновательной нагрузки следует учитывать степень значимости матча и связанной с ней психической напряженности спортсменов. Нагрузка при обычной календарной встрече оценивается как "большая", при очень ответственном матче как "максимальная"

Эффективность соревновательной деятельности оценивается на основе наблюдений за индивидуальными и групповыми технико-тактическими действиями хоккеистов в игре. Только в соревнованиях, только в острой борьбе с соперником в полной мере проявляются и совершенствуются физические, технико-тактические и психологические возможности хоккеистов. Вместе с тем соревнования являются неотъемлемой частью и логическим продолжением учебно-тренировочного процесса. Объем соревновательной подготовки, т.е. количество разных матчей, зависит от ряда факторов, однако наиболее важные из них – возрастные особенности юных хоккеистов. Чем старше хоккеист, тем большее количество соревнований он проводит в год.

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

Таблица 6

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

Годовой учебно-тренировочный план

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

Таблица 7

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	
	Недельная нагрузка в часах								
	6	8	8	12	14	16	18	18	20
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
	2	2	2	3	3	3	3	3	4
	Наполняемость групп (человек)								
	14-27	14-27	14-27	10-19	10-19	10-19	10-19	10-19	6-11
Общая физическая подготовка	70	70	70	68	80	80	90	90	80
Специальная физическая подготовка	16	20	20	68	80	92	102	102	120
Участие в спортивных соревнованиях	-	28	28	100	116	126	140	140	160
Техническая подготовка	106	114	114	100	116	100	110	110	100
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	40	64	64	100	116	150	174	174	230
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	26	30	30	40
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	80	120	120	188	220	258	290	290	310
Всего часов:	**312**	**416**	**416**	**624**	**728**	**832**	**936**	**936**	**1040**

Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составлен на учебный год с учетом учебного плана и следующих основных задач воспитательной работы:

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

Таблица 8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - профилактические беседы-диспуты: "Толерантность в спорте", "Спортивная этика: понятие и основные принципы"; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику.	в течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - беседа-лекция "В мире профессий", - информационно-просветительские мероприятия "Хочу стать как…", "Спортивная гордость!","Спортивные рекорды моей страны", "Герои мирового и российского спорта" (доклады, рефераты, сообщения); - встречи с профессиональными хоккеистами системы хоккейного клуба "Амур" "Ровняясь на лучших"; - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, кинотеатров для	в течение года

		просмотра фильмов на спортивную тематику.	
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - спортивные мероприятия, посвященные Всероссийскому Олимпийскому Дню; - физкультурные мероприятия, посвященные "Дню зимних видов спорта"; - спортивный конкурс "Мама, папа, я – спортивная семья".	в течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельностьи восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - воспитательное мероприятие "Режим дня и здоровый организм", - тематическое занятие "Режим дня: каждому делу – своё время".	в течение года
2.3.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Профилактическая деятельность, в том числе: - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: "Время развеять дым", "Мы за ЗОЖ!", "Наше здоровье", "В здоровом теле-здоровый дух!"; - проведение работы по профилактике жестокого обращения с детьми.	в течение года
2.4.	Антидопинговые мероприятия	Практическая деятельность обучающихся: - информационно-образовательные беседы "Что должен знать спортсмен о допинге", "Жертвы допинга", "Основы антидопинговой политики", "Мы за честный спорт", "Запрещенный список	в течение года

		препаратов", "Последствия допинга для здоровья".	
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 за щите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия: - проведение месячника патриотической работы; - проведение бесед со спортсменами в группах "9 мая - знаменательная дата для России", посвященных Дню памяти и скорби, - оформление стендов посвященных значимым датам истории.	в течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятия х и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе КГАУ ДО СШ ХКЦРХ "Амур"; - организация и проведение спортивно-массовых мероприятий, посвященных Дню защитника Отечества, Дню Победы.	в течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	в течение года

	спортивных результатов)	- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - профилактическое занятие "Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист" - участие в мастер-классах с профессиональными хоккеистами системы хоккейного клуба "Амур"; - открытые учебно-тренировочные занятия; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий).	
4.2.	Эстетическое развитие	Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам.	в течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

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

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

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

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Веселые старты	"Честная игра"	тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие	"Ценности спорта. Честная игра"	ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом "Запрещенный список")		тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА "РУСАДА": http://list.rusada.ru/
	Антидопинговая викторина	"Играй честно"	ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (курс		спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса неотъемлемая часть системы

	"Ценности спорта")				антидопингового образования. https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание	"Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры"	тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА "РУСАДА": http://list.rusada.ru
	Семинар для тренеров-преподавателей	"Виды нарушений антидопинговых правил", "Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры"	ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	"Честная игра"	тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (обучающиеся 8-12 лет курс "Ценности спорта")		спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса неотъемлемая часть системы антидопингового образования. https://newrusada.triagonal.net

	Антидопинговая викторина	"Играй честно"	ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	"Виды нарушений антидопинговых правил", "Проверка лекарственных	ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание	"Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры"	тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА "РУСАДА": http://list.rusada.ru Собрание модно проводить в онлайн-формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
Этап совершенствования	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса неотъемлемая

спортивного мастерства	(курс "Ценности спорта")				часть системы антидопингового образования. https://newrusada.triagonal.net
	Семинар	"Виды нарушений антидопинговых правил", "Процедура допинг-контроля", "Подача запроса на ТИ", "Система АДАМС"	ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач реализации дополнительной образовательной Программы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

На этапе начальной подготовки занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В процессе занятий необходимо прививать обучающимся навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя. Для этого во время подготовительной части занятия (разминки) рационально привлекать обучающихся к показу упражнений. Обучающиеся должны овладеть принятой в хоккее терминологией, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, необходимого инвентаря и складирование его после окончания занятий). Во время проведения учебно-тренировочного занятия необходимо развивать способность обучающегося наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) необходимо привлекать обучающихся к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных

судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в спортивном, тренажерном зале и на ледовой площадке. Необходимо научить вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. Очень важно научить обучающихся фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок оценивая следующие показатели: самочувствие (физическое), настроение, желание тренироваться (перед тренировкой), готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворенность прошедшим днем (тренировкой). Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний обучающихся позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Должны самостоятельно научиться составлять конспект учебно-тренировочного занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминке, основной и заключительной частям; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта "хоккей".

Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

КГАУ ДО СШ ХКЦРХ "Амур" ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Согласно Приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н "Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" обучающиеся спортивной школы ежегодно проходят углубленное медицинское обследование (УМО) в краевом

государственном бюджетном учреждении здравоохранения "Клинический центр восстановительной медицины и реабилитации" министерства здравоохранения Хабаровского края.

III. Система контроля

Результаты прохождения спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "хоккей";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "хоккей";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На учебно - тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "хоккей";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "хоккей";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

По итогам освоения Программы обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "хоккей";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5

Указания к выполнению упражнений для этапа начальной подготовки.
Общая физическая подготовка.

1. Бег на 20 м. Тест позволяет определить уровень скоростных качеств.

Выполнение: испытуемый в высокой стойке становятся лицом к линии старта, не наступая на неё. По сигналу бежит вперёд и на полной скорости пересекает линию финиша. Выполняется две попытки, из которых учитывается лучшая.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Тест позволяет определить уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей.

Выполнение: испытуемый в высокой стойке становится на стартовую линию, не наступая на неё, поставив ноги на ширину 20-25 см., несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола стопами. Выполняется две попытки, из которых учитывается лучшая.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Тест позволяет оценивать уровень развития силовых качеств верхнего плечевого пояса и рук.

Выполнение: испытуемый принимает положение упор лежа, руки и тело выпрямлены. Из исходного положения спортсмен выполняет сгибание рук (до 90 градусов), грудью слегка касается пола, затем руки снова полностью выпрямляются (и.п.- сгибание - разгибание - и.п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной).

Специальная физическая подготовка.

1. Бег на коньках 20 м. Тест позволяет определить уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед.

Выполнение: испытуемый в высокой стойке стоит у линии старта, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу спортсмен катится вперед и на полной скорости пересекает линию финиша. Выполняется две попытки, из которых учитывается лучшая.

2. Бег на коньках челночный 6х9 метров. Тест позволяет определить уровень развития специальных скоростно-силовых качеств, техники передвижения на коньках, а также технику торможений.

Выполнение: Спортсмен встает лицом к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились на ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат не засчитывается, если хоккеист прежде чем двигаться в обратную сторону не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком (рис. 1).

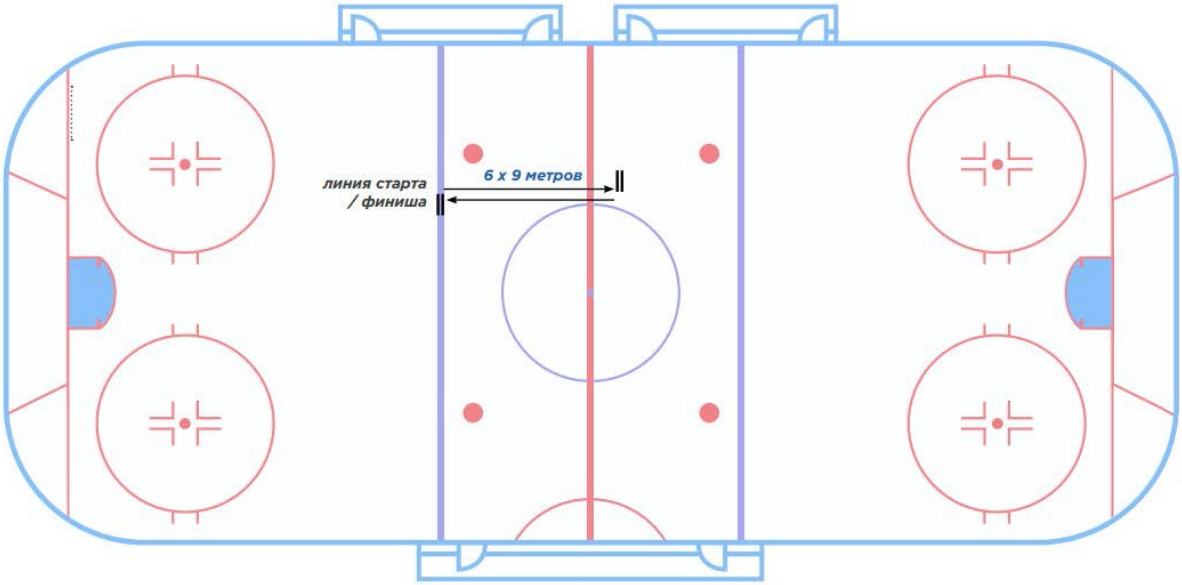

Рис. 1. Бег на коньках челночный 6х9

3. Бег на коньках спиной вперед 20 м. Тест позволяет определить уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники катания спиной вперед.

Выполнение: хоккеист в высокой стойке становится к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу спортсмен катится спиной вперед на полной скорости пересекает линию финиша. Выполняется две попытки, из которых учитывается лучшая.

4. Бег на коньках слаломный без шайбы. Тест позволяет оценить уровень координационных способностей, техники маневренного катания.

Выполнение: Испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлении к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойке справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняется две попытки, из которых учитывается лучшая (рис. 2).

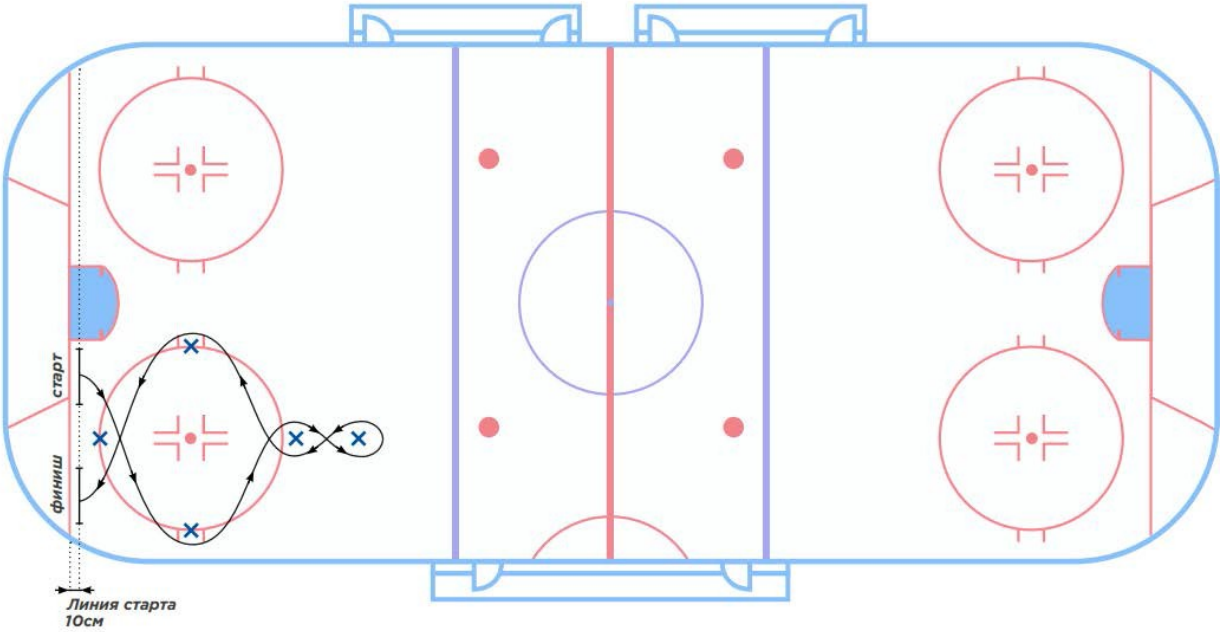

Рис. 2. Бег на коньках слаломный без шайбы/ с шайбой

5. Бег на коньках слаломный с ведением шайбы. Тест позволяет определить уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой.

Выполнение: тест выполняется так же как предыдущий, но с ведением шайбы. Если испытуемый падает или теряет шайбу, результат аннулируется. При повторной попытке тест продолжается даже при падении и потере шайбы (рис. 2).

Рекомендуемая последовательность проведения тестов:

Тесты вне льда:

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
2. Бег на 20 м;
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Тесты на льду:

1. Бег на коньках 20 м.;
2. Бег на коньках спиной вперед 20 м;
3. Бег на коньках слаломный без шайбы;
4. Бег на коньках слаломный с ведением шайбы;
5. Бег на коньках челночный 6х9 метров.

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	12
1.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках30 м	с	не более	
			5,8	6,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			16,5	17,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более	
			7,3	7,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,5	13,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,5	15,0
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более	
			42,0	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			43,0	47,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		Спортивные разряды – "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"	

Указания к выполнению упражнений для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Общая физическая подготовка.

1. Бег на 30 м. Тест позволяет определить уровень скоростных качеств.

Выполнение: испытуемый в высокой стойке становятся лицом к линии старта, не наступая на неё. По сигналу бежит вперёд и на полной скорости пересекает линию финиша. Выполняется две попытки, из которых учитывается лучшая.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Тест позволяет определить уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей.

Выполнение: испытуемый в высокой стойке становится на стартовую линию, не наступая на неё, поставив ноги на ширину 20-25 см., несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола стопами. Выполняется две попытки, из которых учитывается лучшая.

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Тест позволяет определить уровень силовых качеств мышц плечевого пояса и рук.

Выполнение: из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет сгибание рук (за счет силы, не рывком) и возвращается в исходное положение. При сгибании рук подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Тест позволяет определить уровень развития силовых качеств верхнего плечевого пояса и рук.

Выполнение: испытуемый принимает положение упор лежа, руки и тело выпрямлены. Из исходного положения спортсмен выполняет сгибание рук (до 90 градусов), грудью слегка касается пола, затем руки снова полностью выпрямляются (и.п.- сгибание – разгибание – и.п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной).

5. Бег 1000 м. Тест позволяет определить уровень выносливости.

Выполнение: несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на полной скорости пересекают линию финиша.

Специальная физическая подготовка.

1. Бег на коньках 30 м. Тест позволяет определить уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед.

Выполнение: испытуемый в высокой стойке стоит у линии старта, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу спортсмен катится вперед и

на полной скорости пересекает линию финиша. Выполняется две попытки, из которых учитывается лучшая.

2. Бег на коньках челночный 6х9 метров. Тест позволяет определить уровень развития специальных скоростно-силовых качеств, техники передвижения на коньках, а также технику торможений.

Выполнение: Спортсмен встает лицом к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились на ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат не засчитывается, если хоккеист, прежде чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком (рис. 1).

3. Бег на коньках спиной вперед 30 м. Тест позволяет определить уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники катания спиной вперед.

Выполнение: хоккеист в высокой стойке становится к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу спортсмен катится спиной вперед на полной скорости пересекает линию финиша. Выполняется две попытки, из которых учитывается лучшая.

4. Бег на коньках слаломный без шайбы. Тест позволяет определить уровень координационных способностей, техники маневренного катания.

Выполнение: Испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойке справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняется две попытки, из которых учитывается лучшая (рис. 2).

5. Бег на коньках слаломный с ведением шайбы. Тест позволяет определить уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой.

Выполнение: тест выполняется так же, как предыдущий, но с ведением шайбы. Если испытуемый падает или теряет шайбу, результат аннулируется (рис. 2).

6. Бег на коньках челночный в стойке вратаря. Тест позволяет определить уровень специальной выносливости и техники передвижения на коньках.

Выполнение: Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Далее

обратно двигается спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, и спиной вперед двигается к воротам. Далее выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед катит до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, и двигается обратно к воротам, и также касаясь их. Далее выполняет тоже в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа – центральная отметка по центру – точка конечного вбрасывания слева. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева (рис. 3).

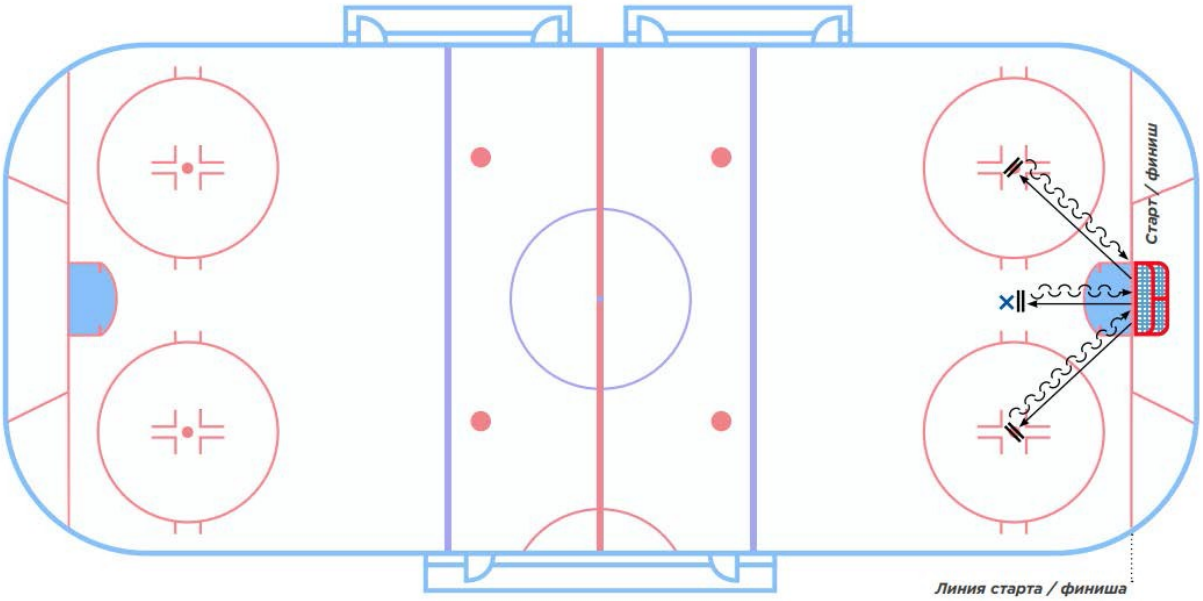

Рис. 3. Бег на коньках челночный в стойке вратаря

7. **Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря**. Тест позволяет определить уровень координационных способностей и техники маневренного катания.

Выполнение: испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки находились за ним. Далее, достигнув места между усами круга конечного вбрасывания (дальних от бокового борта), делает переход в положение спиной вперед, объезжая по ходу движения другой круг конечного вбрасывания и двигается до правой штанги ворот. Затем, коснувшись штанги любой частью тела, начинает объезжать круги конечного вбрасывания в обратную сторону в той же последовательности. Завершается тест финишем спиной вперед касанием ворот любой частью тела (рис. 4).

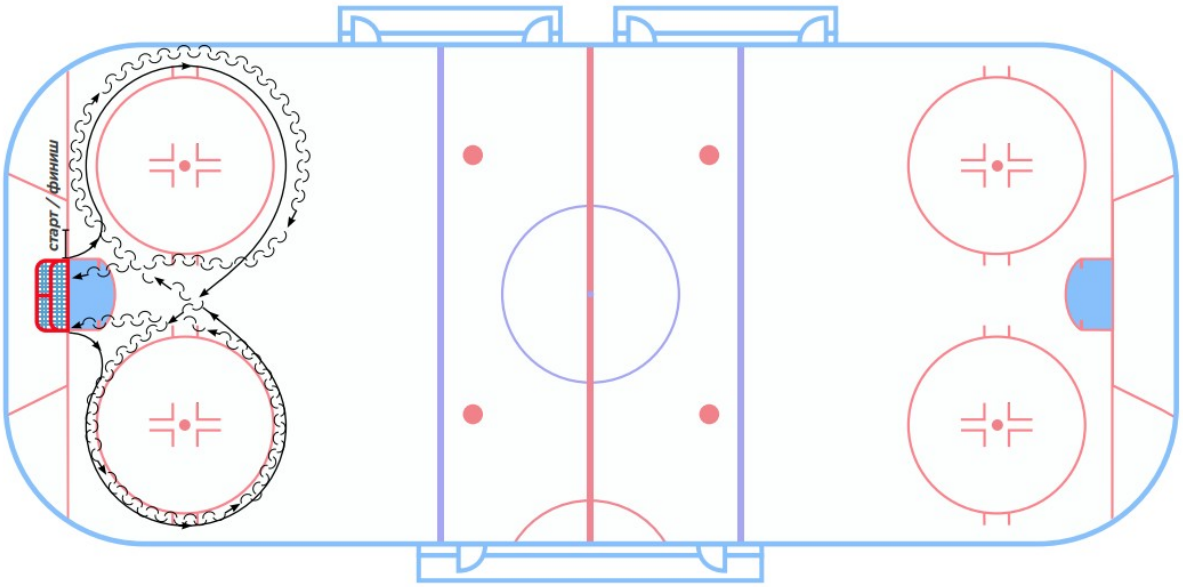

Рис. 4 Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря

Рекомендуемая последовательность проведения тестов:

Тесты вне льда юноши:

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
2. Бег на 30 м;
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине;
4. Бег на 1000 м.

Тесты вне льда девушки:

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
2. Бег на 30 м;
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
4. Бег на 1000 м.

Тесты на льду:

1. Бег на коньках 30 м.;
2. Бег на коньках спиной вперед 30 м;
3. Бег на коньках слаломный без шайбы;
4. Бег на коньках слаломный с ведением шайбы;
5. Бег на коньках челночный 6х9 метров.

Вратари:

1. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря;
2. Бег на коньках челночный в стойке вратаря.

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	не менее	
			11,70	9,30
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.5.	Исходное положение - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			7	-
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.05	1.10
1.7.	Бег 3000 м	мин	не более	
			13.00	15.00
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,7	5,3
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			25,0	30,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5х54м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			48,0	54,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			40,0	45,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			39,0	43,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "Второй спортивный разряд"			

Указания к выполнению упражнений для этапа совершенствования спортивного мастерства.
Общая физическая подготовка.

1. Бег на 30 м. Тест позволяет определить уровень скоростных качеств.

Выполнение: испытуемый в высокой стойке становятся лицом к линии старта, не наступая на неё. По сигналу бежит вперёд и на полной скорости пересекает линию финиша. Выполняется две попытки, из которых учитывается лучшая.

2**. Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног**. Тест позволяет определить уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей.

Выполнение: испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает первый прыжок толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу. Последующие прыжки выполняются толчком одной ноги, после пятого толчка спортсмен приземляется на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Тест позволяет определить уровень силовых качеств мышц плечевого пояса и рук.

*Выполнение***:** из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет сгибание рук (за счет силы, не рывком) и возвращается в исходное положение. При сгибании рук подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Тест позволяет определить уровень развития силовых качеств верхнего плечевого пояса и рук.

Выполнение: испытуемый принимает положение упор лежа, руки и тело выпрямлены. Из исходного положения спортсмен выполняет сгибание рук (до 90 градусов), грудью слегка касается пола, затем руки снова полностью выпрямляются (и.п.- сгибание - разгибание - и.п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной).

5. **И.П. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела.** Тест позволяет определить уровень силовых качеств мышц нижних конечностей.

Выполнение: приседания выполняются со штангой весом собственной массы тела. Из исходного положения стоя, ноги прямые, выполняется полуприсед с последующим выпрямлением ног.

6. **Бег на 400 м.** Тест позволяет определить уровень скоростной выносливости.

Выполнение: испытуемые в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут и на полной скорости пересекают линию финиша.

7. **Бег на 3000 м**. Тест позволяет определить уровень общей выносливости.

Выполнение: несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Во время проведения теста постоянно сообщать испытуемым, сколько кругов или метров осталось пройти, а по пересечении линии финиша сообщить результат.

Специальная физическая подготовка.

1. **Бег на коньках 30 м.** Тест позволяет определить уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед.

Выполнение: испытуемый в высокой стойке стоит у линии старта, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу спортсмен катится вперед и на полной скорости пересекает линию финиша. Выполняется две попытки, из которых учитывается лучшая.

2. **Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед**. Тест позволяет определить уровень координационных способностей и техники маневренного катания.

Выполнение: испытуемый в высокой стойке становится к усу окружности точки конечного вбрасывания (ближний к линии ворот и борту) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и осуществляет бег по «малой восьмерке» (вокруг кругов конечного вбрасывания) лицом вперед. Затем на стартовой отметке делает поворот на 180 градусов и проходит туже дистанцию спиной вперед, финишируя на линии старта. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

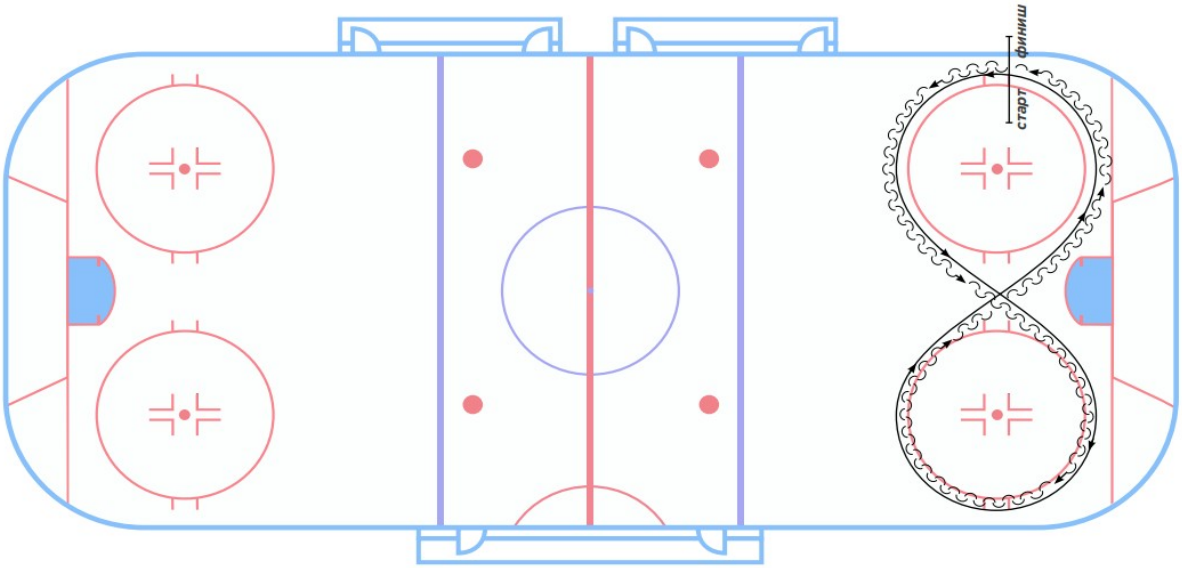

Рис. 5. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед

3. **Бег на коньках челночный 5х54 м.** Тест позволяет определить уровень специальной скоростной выносливости.

Выполнение: на линиях ворот устанавливаются по 2 стойки (с одной и другой стороны от ворот) на расстоянии 2,5 м образуя как бы два «коридора». Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта (расположена в 130 см от линия ворот по направлению к точкам вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеисты катятся вперед до противоположной линии ворот, где выполняется разворот (торможение), делают касание крюком клюшки лицевого борта и катятся в обратном направлении. Финиш после прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот.

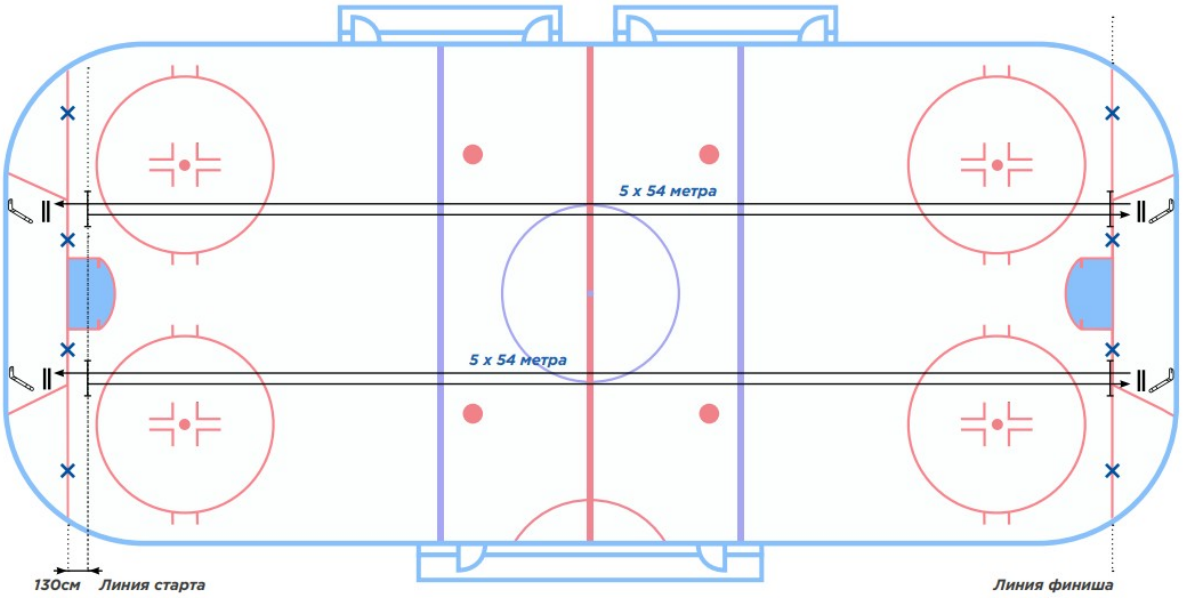

Рис. 6 Бег на коньках челночный 5х54 м

6. Бег на коньках челночный в стойке вратаря. Тест позволяет определить уровень специальной выносливости и техники передвижения на коньках.

Выполнение: Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Далее обратно двигается спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, и спиной вперед двигается к воротам. Далее выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед катит до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, и двигается обратно к воротам, и также касаясь их. Далее выполняет тоже в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа – центральная отметка по центру - точка конечного вбрасывания слева.

Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева (рис. 3).

7. **Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря**. Тест позволяет определить уровень координационных способностей и техники маневренного катания.

Выполнение: испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки находились за ним. Далее, достигнув места между усами круга конечного вбрасывания (дальних от бокового борта), делает переход в положение спиной вперед, объезжая по ходу движения другой круг конечного вбрасывания и двигается до правой штанги ворот. Затем, коснувшись штанги любой частью тела, начинает объезжать круги конечного вбрасывания в обратную сторону в той же последовательности. Завершается тест финишем спиной вперед касанием ворот любой частью тела (рис 4).

Рекомендуемая последовательность проведения тестов:

Тесты вне льда 1 день:

1. Бег на 30 м;
2. И.П. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела;
3. Бег на 3000 м.

Тесты вне льда 2 день, юноши:

4. Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног;
5. Подтягивание из виса на высокой перекладине;
6. Бег на 400 м.

Тесты вне льда 2 день, девушки:

4. Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног;
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
6. Бег на 400 м.

Тесты на льду:

1. Бег на коньках 30 м.;
2. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед;
3. Бег на коньках челночный 5х54 м.

Вратари:

1. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря;
2. Бег на коньках челночный в стойке вратаря.

IV. Рабочая программа по виду спорта "хоккей"

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Общеподготовительные упражнения:

- строевые упражнения;
- упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах;
- упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения;
- упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сидя и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; "угол" в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений;
- упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: со скакалкой, набивными мячами, палками, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений:

- прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны;
- кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе;
- упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения;
- упражнения со скакалкой: прыжки, пробегания;
- подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для развития быстроты:

- старты и бег на отрезках от 10 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время;
- игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы:

- упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

- упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах в тренажерном зале.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- прыжки в высоту, длину, глубину, многоскоки;

- бег в гору, вверх по лестнице. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости:

- чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров.

- езда на велосипеде;

- игры на воде.

Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме работы на ЧСС не превышающих 160 ударов в минуту.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств и функциональных систем, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- силовые и скоростно-силовые,

- скоростные,

- координационные,

- специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств:

- приседания на одной и двух ногах;

- прыжки и подскоки вперёд, назад в стороны;

- броски шайбы на дальность;

- спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея;

- бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с торможением и последующими стартами;

- игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития быстроты:

- пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров в различных направлениях;

- бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, "восьмерке" (лицом и спиной вперёд);

-упражнения с шайбой у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившей шайбы;

- игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой);

- броски шайбы в борт на время;

- бег на коньках на время отрезков 10 - 36 метров.

Упражнения для развития ловкости:

- эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления;

- прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях;

- Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.

Техническая подготовка.

Техническая подготовка тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической).

На этапе начальной подготовки необходимо освоить следующие элементы техники владения коньками и целесообразно это делать в следующей последовательности:

1. Основная стойка хоккеиста.
2. Скольжение на двух ногах, не отрывая ног от льда.
3. Скольжение на двух, после толчка одной (правой, левой).
4. Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой).
5. Бег широким скользящим шагом.
6. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков от льда.
7. Скольжение по дуге (поворот), толчком одной ноги (правой, левой).
8. Бег с изменением направления (переступание).
9. Торможение одной ногой без поворота корпуса - "полуплугом".
10. Прыжок толчком двух ног.
11. Торможение с поворотом корпуса на 90 градусов на параллельных коньках правым (левым) боком.
12. Старты.
13. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.
14. Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги.

Техника владения клюшкой.

С первого занятия определяется сильная рука, в которой хоккеисту необходимо держать клюшку. В процессе начального обучения технике владения клюшкой используются координационные, подводящие и специальные упражнения. Подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой. Координационные упражнения с клюшкой:

1. Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям.

2. Перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево.

3. Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т.д.

4. Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз пред собой, с боков, сзади корпуса.

5. Все указанные группы упражнений, а также и те, которые проверены и эффективно использовались в практической работе, выполняются сначала стоя на месте, потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе и т.д. Данные упражнения по мере освоения обучающимися выполняются в различных сочетаниях (например, вращение с перехватами).

6. Следующим этапом обучение является сочетание указанных комплексов упражнений с одновременным переступанием вперед-назад, вправо-влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям.

7. После освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения.

Подводящие упражнения:

Переставление крюка клюшки по кругу, не сдвигая ног, затем то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступанием двумя ногами.

1. Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед-назад, вправо-влево, сначала не сдвигая ног, по мере освоения - с переступанием и далее с поворотом корпуса.

2. Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении напарника.

3. Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступаниях (примеры: прыжок вперед клюшка назад, прыжок или шаг вправо - клюшка налево) т.д.

4. Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя место расположения пятки крюка. После освоения этих упражнений, следует выполнять упражнения небольшими по амплитуде движениями всего крюка вперед и назад, вправо и влево. По мере приобретения навыка, выше осваиваемым упражнениям, упражнения усложняются переступаниями и, наконец, выполняются в движении.

5. Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко установленного барьера. После отскока мяч следует остановить крюком клюшки, ступней ноги, рукой. После упражнения

усложняются, мяч посылается в мишень с задачей при определенном числе повторений набрать заданное число очков.

6. Броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40 см. Особое внимание следует обратить на работу кистей рук при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола. Это упражнение условно напоминает стряхивание капли воды с крюка в направлении движения мяча (броска, передачи). По мере освоения техники передачи мяча по воздуху упражнения усложняются: движения выполняются с переступанием на месте, в движении, а вместо теннисных мячей используются облегченные шайбы.

7. Упражнения в парах на точность передач, прием и "подработку" шайбы. Передачи производятся сначала по полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении. По мере освоения указанных упражнений они начинают выполняться слитно в различных связках и сочетаниях, как на месте, так и в движении. В процессе обучения технике владения клюшкой после освоения координационных и подводящих упражнений в условиях "тренировочного городка" используются упражнения, уже связанные, с непосредственным выполнением технических приемов.

Специальные упражнения на технику владения клюшкой:

1. Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение шайбы по контуру букв "П", цифры "8". Ведение шайбы с изменение амплитуды движения рук и темпа их работы.

2. Ведение шайбы в движении вперед и назад, без отрыва крюка, толчками перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпусом, по восьмерке в движении, "короткое" (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению.

3. Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, стоя и т.д.). Все виды с клюшкой и шайбой хорошо сочетать также с имитациями без шайбы. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения с клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах. После освоения техники передач и бросков с удобной стороны приступают к обучению техники с неудобной стороны. Одновременно с обучением передаче или с изучением передачи ведется и обучение приему шайбы. В процессе начального обучения, по мере освоения технике передвижения на коньках, координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям с клюшкой на коньках на льду. При этом упражнения, связанные с обучением технике владения с клюшкой, выполняются в такой же последовательности как на земле.

На этапе начальной подготовки необходимо освоить ряд технических приемов владения клюшкой на льду и это целесообразно делать в следующей последовательности:

1. "Широкое" ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.
2. Бросок шайбы с длинным замахом.
3. Передача шайбы броском с длинным замахом.
4. Приемы шайбы.
5. "Короткое" ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.

При обучении техническим действиям начинающих хоккеистов, необходимо придерживаться следующих алгоритмов обучения. Обучать перечисленным техническим приемам, необходимо сначала на месте и в медленном темпе и, по мере освоения движений, скорость (быстрота) выполнения упражнений увеличивается (повышается). Когда обучающиеся добиваются определенной степени освоения технических приемов, приступают к выполнению техники владения клюшкой в движении, постепенно повышая скорость. Когда обучающиеся освоили технику бросков шайбы по льду, необходимо приступить к обучению технике выполнения бросков шайбы по воздуху.

Тактическая подготовка:

Индивидуальные действия.

Игра в нападении. Умение ориентироваться с шайбой и без шайбы. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения тактической задачи.

Игра в защите. Выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с шайбой и без шайбы. Перехват поперечного, продольного паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником. Отбор шайбы с применением силовых приемов. Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

Групповые взаимодействия.

Игра в нападении. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: "отдай откройся", "скрестный выход". Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах атаки.

Игра в защите. Умение подстраховывать партнера, переключиться. Взаимодействие двух игроков против двух-трех нападающих. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия соперникам.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Умение ориентироваться. Выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнять броски по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических задач на игру.

Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Групповые взаимодействия. Передача, обучение передачи подкидкой, длинной передаче с удобной и не удобной стороны, передачи ударом (широким и коротким замахом), передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействие в парах для выхода на свободное место: "передай и выйди", "скрестный выход". Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки. Обучение передачам, отбору шайбы в "квадратах" с различными сочетаниями занимающихся 3:2, 4:3, 3:1, 3:3, 5:3 с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу, в одно, в два касания, до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта и другие.

Тактика защиты.

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

Групповые взаимодействия. Умение подстраховывать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух или трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Подготовка вратаря Программа подготовки вратаря на данном этапе предусматривает обучение: основной стойке вратаря, принятию основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, после выполнения упражнения(например, выпад влево- основная стойка), передвижению приставными шагами; ловле и отбиванию теннисных мячей, направляемых ракеткой с различных точек; то же с шайбой; передвижению в воротах в основной стойке; ловля шайбы ловушкой; отбивание ее клюшкой, коньком; выбивание шайбы клюшкой в падении, выкатывание на встречу игроку, бросающему шайбу; отбивание высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, щитками.

Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение: правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитником; умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; развитию игрового мышления в подвижных играх.

В подготовке вратаря используются следующие упражнения: прыжки вперед-назад, вправо-влево, в стойке, передвижения приставным и скрестным шагом, в челночном беге; старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагами; перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах; кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах, жонглирование теннисными мячами.

Физическая подготовка.

Общефизическая подготовка вратарей проводится, согласно программы полевых игроков.

Дополнительно – воспитание быстроты. Быстрота одиночного движения, частота движения. Ловля мяча и шайбы, посланной тренером. Жонглирование теннисными мячами. Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей. Обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа маятника), в стойке. Обучение и совершенствование координации движений приставными скрестными шагами. В челночном беге. Старты прыжком правым, левым боком, приставным скрестным шагом, с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещение и прыжки в глубоком приседе, вперед- назад, вправо- влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах.

Техника игры вратаря.

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами, после выполнение упражнения (например, выпад влево - основная стойка). Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек; то же с шайбой. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение технике отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, предплечьем, подставлением щитков.

Тактика игры вратаря.

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подготовительных играх.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и лекций до, во время и после тренировочных занятий с просмотром и анализом видеоматериалов, ведения дневника самоконтроля и т.д. Также полезен коллективный просмотр и аналитический разбор игр.

Особое внимание уделяется мерам предупреждения травматизма, оказанию первой медицинской помощи, правилам соревнований.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за неё.

Учебно-тематический план

Таблица 13

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (в часах)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	октябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	ноябрь	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	декабрь	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	январь	Знание и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	13/20	февраль	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	марь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта "хоккей"	14/20	апрель	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 "хоккей".
	Режим дня, питание обучающихся	14/20	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное

				питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта хоккей	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (до трех лет/ свыше трех лет	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет/ свыше трех лет обучения:	600/900		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	октябрь	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	ноябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	декабрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	январь	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	февраль	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники хоккея	70/107	апрель	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	октябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта "хоккей"	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-	Деление участников по возрасту

	"хоккей"		май	и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	октябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	200	ноябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	декабрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	январь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	февраль	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	март-апрель	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности;

			организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта "хоккей"

К занятиям допускаются обучающиеся, у которых отсутствуют медицинские противопоказания для занятий хоккеем, имеющие медицинский допуск и прошедшие инструктаж по правилам безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

Обучающиеся должны соблюдать правила поведения, внутреннего распорядка, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

Обучающиеся должны быть в исправном спортивном обмундировании (коньки, шлем с маской, защита шеи, нагрудник, налокотники, хоккейные перчатки, защита голени, бандаж, хоккейные трусы, хоккейная клюшка стандартных размеров), при отсутствии одного из видов экипировки, обучающиеся не допускаются к учебно-тренировочному занятию.

Все обучающиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены: спортивная одежда должна быть чистая, волосы подстрижены или собраны с фиксацией их резинкой, ногти на руках и ногах коротко острижены. Ношение обучающимися каких-либо аксессуаров и иных предметов украшений на учебно-тренировочном занятии категорически запрещается, во избежание возможного травмирования.

Выходить на площадку и уходить с площадки допускается только с разрешения тренера-преподавателя или (и) по рекомендациям медицинского работника. Обучающийся, нарушивший инструкции по правилам безопасности, или намеренно нанесший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий.

В случае недееспособности обучающегося по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его законные представители.

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий:

- Заниматься строго по плану тренера-преподавателя, внимательно слушать тренера-преподавателя и выполнять его указания;

- Во время учебно-тренировочных занятий не должны присутствовать посторонние лица;
- При столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки;
- Начинать учебно-тренировочное занятие, делать остановки и заканчивать учебно-тренировочное занятие строго по команде тренера-преподавателя;
- Строго соблюдать дисциплину;
- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю;

– Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические обеспечение.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на двух спортивных объектах:

- СЗК "Платинум Арена" (г. Хабаровск, ул. Дикопольцева, д. 12)
- СК "Амур" (г. Хабаровск, ул. Павла Морозова, д. 30 "Б")

Объекты соответствуют требованиям, необходимым для реализации дополнительной образовательной программы:

- площадки для хоккея (ледовые арены);
- тренировочные игровые залы;
- тренажерные залы;
- раздевалки, душевые;
- медицинские пункты, оборудованные в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144-н "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;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивный мероприятий, входящих в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, входящих в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, организация систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица 14

N п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота для хоккея	штук	2
2	Мат гимнастический	штук	4
3	Мяч баскетбольный	штук	4
4	Мяч волейбольный	штук	4
5	Мяч гандбольный	штук	4
6	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
7	Мяч футбольный	штук	4
8	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
9	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
10	Свисток судейский	штук	10
11	Секундомер	штук	5
12	Скамья гимнастическая	штук	4
13	Станок для точки коньков	штук	1
14	Стенка гимнастическая	штук	2
15	Шайба	штук	60

Таблица 15

Спортивный инвентарь, передающийся в индивидуальное пользование									
№ п\п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
2	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 16

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	3
2	Защита паха для вратаря	штук	3
3	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	3
4	Нагрудник для вратаря	штук	3
5	Перчатки для вратаря (блин)	штук	3
6	Перчатки для вратаря (ловушки)	штук	3
7	Шлем для вратаря с маской	штук	3
8	Шорты для вратаря	штук	3
9	Щитки для вратаря	пар	3

Таблица 17

Спортивный инвентарь, передающийся в индивидуальное пользование									
№ п\п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
2	Гамаши спортивные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
3	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи, и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5	Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

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

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

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Министерство спорта Российской Федерации, Федерация хоккея России. Красная Машина – национальная программа подготовки хоккеистов/ Москва 2019. – 234 с.;
2. Букатин А.Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп (включая отбор) / А.Ю. Букатин. – М.: Федерация хоккея России, 1997. – 24 с.
3. Ишматов Р.Г. Тактическая подготовка хоккеистов. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие / Р.Г. Ишматов. – СПб:, 2014. – 144 с.
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей). Отбор в хоккее: учебное пособие / Ю.Ф. Курамшин, Л.В. Михно. – СПб:, 2013. – 175 с.
5. Колосков В.И. Подготовка хоккеистов: техника, тактика / В.И. Колосков, В.П. Климин. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 200 с.;
6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (Общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
7. Макарова, Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей / Г. А. Макарова. – Ростов-на-Дону: Баро Пресс, 2002. -800 с.
8. Мудрук А.В. Координационная подготовка хоккеистов / А. В. Мудрук; Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск, 2007. - 84 с.
9. Савин В.П. Хоккей: Учебник для институтов физ. культуры / В. П. Савин. - М.: Физическая культура и спорт, 1990. - 320 с.
10. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М., 2005. - 520 с.
11. Хоккей: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.

Интернет источники

1. Министерство спорта Российской Федерации - http://www.minsport.gov.ru/
2. Российское антидопинговое агентство - http://www.rusada.ru/
3. Олимпийский комитет России - http://www.roc.ru/
4. Федерация хоккея России - http://www.fhr.ru/
5. Российское антидопинговое агентство http://www.rusada.ru
6. Всемирное антидопинговое агентство http://www.wada-ama.org

УТВЕРЖДЕНО
приказом КГАУ ДО СШ ХКЦРХ «Амур»
№ 131 от «29» мая 2023 года

ПОЛОЖЕНИЕ
порядке приема, перевода, отчисления и восстановления обучающихся в краевом государственном автономном учреждении дополнительного образования "Спортивная школа "Хабаровский краевой центр развития хоккея "Амур"

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления обучающихся в краевом государственном автономном учреждении дополнительного образования "Спортивная школа "Хабаровский краевой центр развития хоккея "Амур" (далее - Положение) разработано в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- приказ Минспорта России от 27 января 2023 г. № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- приказ Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 997 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "хоккей";
- приказ Минспорта России от 18 ноября 2022 г. № 1017 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "кёрлинг";
- приказ Минспорта России от 03 августа 2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- уставом краевого государственного автономного учреждения дополнительного образования "Спортивная школа "Хабаровский краевой центр развития хоккея "Амур" (далее - Учреждение).

1.2. Настоящее Положение регламентирует прием граждан на обучение по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта (дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта и дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта) (далее - программы), в том числе на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые способности в области физической культуры и спорта для освоения программы (далее - поступающие) за счет средств соответствующего бюджета, по договорам об образовании, а также перевод, отчисление и восстановление обучающихся.

1.3. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения программы способности в области физической культуры и спорта.

Для проведения индивидуального отбора поступающих Организация проводит тестирование, а также вправе проводить предварительные просмотры, анкетирование, консультации в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

2. Приемная и апелляционная комиссии

2.1. В целях организации приема и проведения индивидуального отбора, поступающих в Учреждении, создаются приемная и апелляционная комиссии.

Составы комиссий утверждаются приказом директора Учреждения. В состав комиссий входят председатель комиссии, заместитель председателя комиссии, секретарь комиссии (при необходимости) и иные члены комиссии.

Председателем приемной комиссии является руководитель Учреждения или лицо, им уполномоченное.

Состав приемной комиссии (не менее пяти человек) формируется из числа работников Учреждения, участвующих в реализации программы. В состав комиссии могут быть включены представитель министерства спорта Хабаровского края, представитель иного подведомственного Учреждения министерства спорта Хабаровского края.

Председателем апелляционной комиссии является руководитель Учреждения (в случае, если он не является председателем приемной комиссии) или лицо, им уполномоченное.

Состав апелляционной комиссии (не менее трех человек) формируется из числа работников Учреждения, участвующих в реализации программы и не входящих в состав приемной комиссии. В состав комиссии может быть включен представитель министерства спорта Хабаровского края

Регламенты работы комиссий устанавливается приказом директора Учреждения.

2.2. При организации приема поступающих обеспечивается соблюдение их прав, прав их родителей, законных представителей либо лиц их заменяющих установленных законодательством Российской Федерации (далее – законный представитель), гласность и открытость работы приемной и апелляционной комиссий, объективность оценки способностей и склонностей поступающих.

2.3. Не позднее, чем за месяц до начала приема документов на информационном стенде и официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее – сайт Учреждения) в целях ознакомления с ними поступающих и их законных представителей, размещает следующие документы и информацию:

- копию устава Учреждения;

- копию лицензии на осуществление образовательной деятельности (с приложениями);
- документы, регламентирующие организацию и осуществление образовательной деятельности, права и обязанности обучающихся;
- условия работы приемной и апелляционной комиссий Учреждения;
- количество бюджетных мест в соответствующем году по соответствующим программам, а также количество вакантных мест, для приема поступающих (при наличии);
- сроки приема документов для обучения по программам в соответствующем году;
- сроки и место проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году;
- формы индивидуального отбора поступающих по каждой из программ;
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение по соответствующей программе;
- систему оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих;
- правила подачи и рассмотрения апелляций по процедуре и (или) результатам индивидуального отбора поступающих;
- сроки зачисления поступающих в Учреждение;
- образец заявления о приеме на обучение по соответствующей программе (далее - заявление).

3. Организация приема поступающих

3.1. Количество поступающих на бюджетной основе для обучения по программам определяется учредителем Учреждения в соответствии с государственным заданием на оказание государственных услуг за счет бюджетных ассигнований краевого бюджета Хабаровского края.

3.2. Приемная комиссия Учреждения обеспечивает функционирование телефонных линий, официальной электронной почты Учреждения для оперативных ответов на обращения, связанные с приемом поступающих.

3.3. Организация приема и зачисления поступающих, а также их индивидуальный отбор осуществляются приемной комиссией Учреждения.

Учреждение самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих.

3.4. Прием в Учреждение на обучение по программам осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших возраста 14 лет, или законных представителей несовершеннолетних поступающих.

3.5. В заявлении указываются следующие сведения:

- наименование программы, на которую планируется поступление;
- фамилия, имя и отчество (при наличии) поступающего;
- дата и место рождения, поступающего;

- фамилия, имя и отчество (при наличии) законных представителей несовершеннолетнего, поступающего;
- номера телефонов поступающего или законных представителей несовершеннолетнего поступающего (при наличии);
- адрес места жительства, места пребывания или места фактического проживания;
- согласие поступающего или его законных представителей на обработку персональных данных.

3.6. В заявлении фиксируется факт ознакомления поступающего или законного представителя несовершеннолетнего поступающего с уставом Учреждения, со сведениями о дате предоставления и регистрационном номере лицензии на осуществление образовательной деятельности, с образовательными программами и другими документами, регламентирующими организацию и осуществление образовательной деятельности, права и обязанности обучающихся, а также согласие на проведение процедуры индивидуального отбора поступающего.

3.7. При подаче заявления представляются следующие документы:
- копия документа, удостоверяющего личность поступающего, или копия свидетельства о рождении;
- копия документа, удостоверяющего личность законного представителя несовершеннолетнего поступающего, и (или) документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства;
- медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки;
- фотографии поступающего (формат 3х4, в количестве1 шт.).

3.8. Заявление и документы, предусмотренные настоящим Положением, подаются одним из следующих способов:
- лично в Учреждение;
- через операторов почтовой связи общего пользования заказным письмом с уведомлением о вручении;
- в электронной форме (документ на бумажном носителе, преобразованный в электронную форму путем сканирования или фотографирования с обеспечением машиночитаемого распознавания его реквизитов) посредством электронной почты Учреждения или электронной информационной системы Учреждения, в том числе с использованием функционала сайта Учреждения, или иным способом с использованием информационно-телекоммуникационной сети "Интернет".

3.9. Учреждение осуществляет проверку достоверности сведений, указанных в заявлении, и соответствия действительности поданных электронных образов документов. При проведении указанной проверки Учреждение вправе обращаться к соответствующим государственным информационным системам, в государственные (муниципальные) органы и организации.

3.10. Учреждение осуществляет обработку полученных в связи с приемом на обучение по программам персональных данных, поступающих в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

3.11. На каждого поступающего заводится личное дело, в котором хранятся все сданные документы и материалы результатов индивидуального отбора.

Личные дела поступающих хранятся в Учреждении не менее трех месяцев с начала объявления приема в Учреждение.

Индивидуальный отбор поступающих в Учреждение проводит приемная комиссия.

Учреждение самостоятельно устанавливает сроки проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году.

3.12. Индивидуальный отбор поступающих проводится в формах, предусмотренных Учреждением, с целью зачисления лиц, обладающих физическими, психологическими способностями и (или) двигательными умениями, необходимыми для освоения соответствующей программы.

3.13. Во время проведения индивидуального отбора присутствие сопровождающих лиц, поступающих допускается только с письменного разрешения директора Учреждения.

3.14. Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее чем через три рабочих дня после его проведения.

Объявление указанных результатов осуществляется путем размещения пофамильного списка-рейтинга с указанием системы оценок, применяемой в Учреждении, и самих оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора.

Данные результаты размещаются на информационном стенде и на сайте Учреждения с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

3.15. Учреждением предусматривается проведение дополнительного отбора для лиц, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе в установленные Учреждением сроки по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

4. Подача и рассмотрение апелляции

4.1. Поступающие, а также законные представители несовершеннолетних поступающих вправе подать апелляцию по процедуре и (или) результатам проведения индивидуального отбора в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора.

Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются

поступающие вместе с законными представители несовершеннолетних поступающих, подавшие апелляцию.

Для рассмотрения апелляции секретарь приемной комиссии направляет в апелляционную комиссию протокол заседания приемной комиссии, результаты индивидуального отбора.

4.2. Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения индивидуального отбора для поступающего, в отношении которого была подана апелляция.

Решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

4.3. Индивидуальный отбор поступающего проводится повторно в случае невозможности определения достоверности результатов индивидуального отбора поступающего без его повторного проведения, а также в случае выявления технических неисправностей оборудования или спортивного инвентаря, использовавшегося при проведении индивидуального отбора поступающего.

Решение апелляционной комиссии оформляется протоколом, подписывается председателем апелляционной комиссии и доводится до сведения поступающего и законного представителя несовершеннолетнего поступающего, подавших апелляцию, под подпись в течение одного рабочего дня со дня принятия решения, после чего передается в приемную комиссию.

4.4. Повторное проведение индивидуального отбора поступающих проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности такого отбора в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

4.5. Подача апелляции по процедуре и (или) результатам проведения повторного индивидуального отбора поступающих не допускается.

5. Порядок зачисления и дополнительный прием лиц

5.1. Зачисление поступающих в Учреждение на обучение по программам оформляется приказом директора Учреждения на основании решения приемной комиссии или апелляционной комиссии в сроки, установленные Учреждением.

5.2. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, Учреждение вправе проводить дополнительный прием поступающих в сроки, установленные приказом директора Учреждения.

5.3. Сроки дополнительного приема публикуются на информационном стенде и на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети Интернет в общем порядке.

6. Порядок перевода обучающихся

6.1. Порядок перевода обучающихся на следующий год этапа или этап по соответствующей программе при соблюдении следующих требований:

- выполнение нормативных показателей общей и специальной физической подготовленности;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных соответствующей программой;
- положительные результаты выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки по окончании тренировочного года;
- выполнение требований, предъявляемых к уровню спортивной квалификации в соответствии с соответствующей программой.

6.2. Перевод обучающихся по годам обучения внутри этапа спортивной подготовки, осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов на основании выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки по годам этапов спортивной подготовки (70 % выполнения нормативов), а также иных требований к результатам прохождения этапов спортивной подготовки, установленных соответствующей программой.

6.3. Обучающиеся, не выполнившие на одном из этапов спортивной подготовки установленные требования программой к прохождению следующего этапа спортивной подготовки не допускаются.

По заявлению обучающегося или одного из законных представителей несовершеннолетнего обучающегося Учреждение, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую программу.

6.4. В исключительных случаях, таких как успешное выполнение требований к результатам прохождения этапа спортивной подготовки, на основании решения педагогического совета, возможен перевод на следующий этап спортивной подготовки.

Перевод обучающегося на следующий этап спортивной подготовки осуществляется при условии соответствия обучающегося минимальному возрасту для зачисления на этап спортивной подготовки один раз в начале учебного года.

6.5. Перевод обучающихся от тренера-преподавателя к тренеру-преподавателю внутри Учреждения осуществляется перед или в начале учебного года в течение 30 календарных дней за исключением перевода на основании личного заявления и (или) заявления одного из законных представителей несовершеннолетнего на основании решения педагогического совета Учреждения.

6.6. Перевод обучающихся в другое Учреждение, осуществляющее спортивную подготовку, осуществляется в соответствии с действующим законодательством РФ.

6.7. Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода на следующий этап спортивной подготовки, но выполнившие

нормативные требования по уровню спортивной подготовки, могут переводиться досрочно в группы, соответствующие уровню подготовки. Перевод обучающегося, проходящих спортивную подготовку, досрочно в следующую группу по годам спортивной подготовки внутри этапа и (или) с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап осуществляется при условии выполнения требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта и сдаче установленных контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки, соответствующих этапу спортивной подготовки.

Досрочный перевод таких обучающихся осуществляется приказом директора Учреждения на основании решения педагогического совета Учреждения, при условии отсутствия медицинских противопоказаний.

6.8. В Учреждение могут быть приняты переводом обучающиеся из других Учреждений при наличии вакантных мест.

Указанные лица зачисляются на соответствующий этап спортивной подготовки на основании заявления обучающегося или законных представителей несовершеннолетнего, успешной сдачи вступительных испытаний по требованиям к зачислению на этап спортивной подготовки, по решению приемной комиссии Учреждения и выполнения требований предъявляемых к уровню спортивной квалификации в соответствии с соответствующей программой.

7. Порядок отчисления обучающихся

7.1. Обучающийся может быть отчислен из Учреждения в следующих случаях:

- по инициативе обучающегося или законных представителей несовершеннолетнего обучающегося, в том числе в случае перевода обучающегося для продолжения освоения соответствующей программы в другую организацию;
- по инициативе Учреждения, в связи с окончанием спортивной подготовки (завершением обучения) или в случае применения к обучающемуся отчисления как меры дисциплинарного взыскания, в случае невыполнения обучающимся обязанностей по добросовестному освоению соответствующей программы и невыполнению учебного плана, а также в случае установления нарушения порядка приема в Учреждение, повлекшего по вине обучающегося его незаконное зачисление в Учреждение;
- по обстоятельствам, не зависящим от воли обучающегося или законных представителей несовершеннолетнего обучающегося и Учреждения, в том числе в случае ликвидации Учреждения.

7.2. Основанием для отчисления по инициативе Учреждения является:

- невыполнение обучающимся требований к результатам прохождения этапа спортивной подготовки, установленных соответствующей программой;
- пропуск обучающимся более 40% учебно-тренировочных занятий в течение одного месяца без уважительной причины;

- нарушение Правил внутреннего распорядка обучающихся;
- наличие медицинских противопоказаний к продолжению учебно-тренировочных занятий (при наличии соответствующего медицинского документа);
- установление использования или попытки использования обучающимся субстанции и (или) метода, которые включены в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте;
- за нарушение антидопинговых правил и (или) создание препятствий проведению допингового контроля;
- за совершение противоправных действий, грубых и неоднократных правонарушений, порочащих честь и достоинство Учреждения;
- за неаккуратное и небрежное отношение к имуществу Учреждения.

7.3. Отчисление обучающегося принимается на основании решения педагогического совета и утверждается приказом директора Учреждения.

7.4. Отчисление может производиться после окончания этапа спортивной подготовки и (или) в течение спортивного сезона (учебно-тренировочного года).

7.5. Не допускается отчисление обучающегося во время травмы, инфекционных заболеваний, если об этом было достоверно известно тренеру-преподавателю и (или) администрации Учреждения. Обучающийся либо законный представитель несовершеннолетнего обучающегося обязаны предоставить документы, подтверждающие наличие травмы, инфекционного заболевания.

7.6. Копия приказа об отчислении размещается на сайте Учреждения.

8. Восстановление обучающегося в Учреждении

8.1. Обучающийся, отчисленный из Учреждения по инициативе законных представителей или обучающегося до завершения освоения соответствующей программы, имеет право на восстановление в этом же Учреждении в течение одного года после отчисления из него при наличии в нем вакантных мест и с сохранением прежних условий учебно-тренировочного процесса, но не ранее завершения учебно-тренировочного года, в котором указанный обучающийся был отчислен.

8.2. Восстановление обучающихся, отчисленных из Учреждения происходит по заявлению законных представителей или совершеннолетнего обучающегося.

8.3. Решение о восстановлении обучающегося принимает педагогический совет Учреждения и размещается на официальном сайте Учреждения.

8.4. Восстановление обучающегося на этап спортивной подготовки принимается приказом директора Учреждения.

Приложение 1

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода обучающихся в группы на этапах спортивной подготовки отделения «хоккей»

ЮНОШИ

№	Тренировочная группа / Упражнения	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)					Этап ССМ
		ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	
1.	Бег на 20 м (с)	4,5	4,4	4,3	-	-	-	-	-	-
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	135	145	155	160	175	190	205	-	-
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	25	35	-	-	-	-	-	-
4.	Бег на 30 м (с)	-	-	-	5,5	5,3	5,1	4,9	4,8	4,7
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	-	-	-	5	7	8	9	10	12
6.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	5.50	5.30	5.10	4.50	-	-
7.	Бег на 400 м (мин, с)	-	-	-	-	-	-	-	1.15	1.05
8.	Бег на 3000 м (мин)	-	-	-	-	-	-	-	14.20	13.00
9.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочерёдным отталкиванием каждой из ног (м, см)	-	-	-	-	-	-	-	11,20	11,70

10.	И.П. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося (количество раз)	-	-	-	-	-	-	-	5	7
11.	Бег на коньках 20 м (с)	4,8	4,4	4,0	-	-	-	-	-	-
12.	Бег на коньках спиной вперед 20 м (с)	6,8	6,0	5,2	-	-	-	-	-	-
13.	Бег на коньках слаломный без шайбы (с)	13,5	13,2	12,9	12,5	12,2	11,9	11,5	-	-
14.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)	15,5	15,2	14,9	14,5	14,2	13,9	13,5	-	-
15.	Бег на коньках челночный 6х9 м (с)	17,0	16,8	16,6	16,5	15,5	14,5	13,5	-	-
16.	Бег на коньках 30 м (с)	-	-	-	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,7
17.	Бег на коньках спиной вперед 30 м (с)	-	-	-	7,3	7,0	6,7	6,4	6,1	-
18.	Бег на коньках челночный 5х54 м (с)	-	-	-	-	-	-	-	50,0	48,0
19.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	-	-	-	-	-	-	-	25,5	25,0
20.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с)	-	42,8	42,4	42,0	41,6	41,2	40,8	40,4	40,0
21.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с)	-	45,0	44,0	43,0	42,0	41,0	40,0	39,0	39,0

ДЕВУШКИ

№	Тренировочная группа / Упражнения	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)					Этап ССМ
		ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	
1.	Бег на 20 м (с)	5,3	5,2	5,1	-	-	-	-	-	-
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	125	132	139	145	-	-	-	-	-
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	11	12	12	12	13	14	15	15
4.	Бег на 30 м (с)	-	-	-	5,8	5,6	5,4	5,2	5,1	5,0
5.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	6.20	6.00	5.40	5.20	-	-
6.	Бег на 400 м (мин, с)	-	-	-	-	-	-	-	1.25	1.10
7.	Бег на 3000 м (мин)	-	-	-	-	-	-	-	17.00	15.00
8.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочерёдным отталкиванием каждой из ног (м, см)	-	-	-	-	-	-	-	8.70	9.30
9.	Бег на коньках 20 м (с)	5,5	5,0	4,5	-	-	-	-	-	-
10.	Бег на коньках спиной вперед 20 м (с)	7,4	6,7	6,0	-	-	-	-	-	-
11.	Бег на коньках слаломный без шайбы (с)	14,5	14,0	13,5	13,0	12,6	12,2	11,8	-	-
12.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)	17,5	16,7	15,9	15,0	14,6	14,2	13,8	-	-
13.	Бег на коньках челночный 6х9 м (с)	18,5	18,2	17,9	17,5	17,2	16,9	16,5	-	-

14.	Бег на коньках 30 м (с)	-	-	-	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,3
15.	Бег на коньках спиной вперед 30 м (с)	-	-	-	7,9	7,6	7,3	7,0	-	-
16.	Бег на коньках челночный 5х54 м (с)	-	-	-	-	-	-	-	56,0	54,0
17.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	-	-	-	-	-	-	-	31,0	30,0
18.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с)	-	47,0	46,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0
19.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с)	-	49,0	48,0	47,0	46,0	45,0	44,0	43,0	43,0