

Бюджетное учреждение Омской области дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Сибирский нефтяник»



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

(разработана в соответствии с приказом №997 Минспорта России от
16.11.2022г.)

Примерный срок реализации программы 10 лет и более.
Направленность программы- дети в возрасте 8 лет и старше,
взрослые-возраст не ограничен.

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
БУ ОО ДО «СШОР
«Сибирский нефтяник»
«19» мая 2023г.

Бюджетное учреждение Омской области дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Сибирский нефтяник»

УТВЕРЖДАЮ
Директор БУ ОО ДО «СШОР
«Сибирский нефтяник»
_____ В.А. Саламаха
«____» 2023г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «хоккей»**
(разработана в соответствии с приказом № 997 Минспорта России от
16.11.2022 г., переработана 20.10.2023 г.)

Примерный срок реализации программы 10 лет и более.
Направленность программы- дети в возрасте 8 лет и старше,
взрослые-возраст не ограничен.

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
БУ ОО ДО «СШОР
«Сибирский нефтяник»
«19» мая 2023г.

Омск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ | 4 |
| II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ..... | 4 |
| III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ | 20 |
| IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ» | 28 |
| V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ | 40 |
| VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ..... | 41 |
| VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | 50 |

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 997 (далее - ФССП).

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки спортсменов по хоккею и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

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

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или), исполнится 8 лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или), исполнится 11 лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или), исполнится 16 лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления.

На этапы подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «хоккей» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих

спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №1.

Таблица №1

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

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|---|---|---|--------------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 14 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 15 | 6 |

* Возможно увеличение количества обучающихся в группах на основании приказа Минспорта России №634 от 03.08.2022 года.

4. Объем Программы. Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Хоккей», утвержденному приказом Минспорта России от «16» ноября 2022 г. № 997 представлен в таблице №2

Таблица №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Хоккей»

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Кол-во часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 12-14 | 16-18 | 20-24 | 24-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 832-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных хоккейных команд.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с командами старшего возраста, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- 1.Метод упражнений.
- 2.Игровой метод.
- 3.Соревновательный.
- 4.Метод круговой тренировки.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в «Спортивной школе по хоккею им. Е.Е. Шастина» предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение – взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В «Спортивной школе по хоккею им. Е.Е. Шастина» обучения с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, индивидуальный план подготовки, аудио- видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики).

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств - гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах.

3. Контроль выполнения заданий.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров. Учебно-тренировочные мероприятия и объем соревновательной деятельности, направленные на беспрерывную подготовку

спортсменов в течение года представлены в таблице №3 и №4.

Таблица №3

Учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | |
|--|---|---|--|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап высшего 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 | |

Таблица №4

Объем соревновательной деятельности

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

6. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса. Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «хоккей» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

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

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки. В соответствии с представленным стандартом спортивной подготовки годовой учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки представлен в таблице №5

Таблица №5

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»

| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | |
|--|------------------------------------|------------|------------|--|------------|------------|------------|------------|---|-------------|
| | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| | НП-1 | НП-2 | НП-3 | УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 | УТ-5 | СС-1 | СС-2 |
| Часов в неделю | 8 | 8 | 8 | 14 | 14 | 18 | 18 | 18 | 24 | 24 |
| Общая физическая подготовка | 92 | 74 | 74 | 72 | 72 | 78 | 78 | 78 | 110 | 110 |
| Специальная физическая подготовка | 24 | 26 | 26 | 72 | 72 | 80 | 80 | 80 | 160 | 160 |
| Участие в спортивных соревнованиях | - | 20 | 20 | 112 | 112 | 124 | 124 | 124 | 200 | 200 |
| Техническая подготовка | 140 | 110 | 110 | 112 | 112 | 92 | 92 | 92 | 100 | 100 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 60 | 60 | 60 | 140 | 140 | 140 | 140 | 140 | 260 | 260 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | 26 | 26 | 26 | 46 | 46 |
| Медицинские медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 100 | 126 | 126 | 220 | 220 | 240 | 240 | 240 | 372 | 372 |
| Итого (ч) | 416 | 416 | 416 | 728 | 728 | 780 | 780 | 780 | 1248 | 1248 |

Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.

7. Календарный план воспитательной работы. Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры,

приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидающей трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №6

Таблица №6

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-----------|--|--|---------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - участие в движении «Спортивный волонтер»; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику | В течение года |
| 1.2. | Инструктор. практика | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебнотренировочных 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; - участие в молодежном Дне самоуправления; - беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков; - проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период; - информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения); - встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровняясь на лучших»; | В течение года |

Продолжение таблицы №6

| 2. | | Здоровье сбережение | |
|-----------|---|---|----------------|
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - Осенний и Зимний День здоровья; - спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню; - физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта; - физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»; - фестиваль ВФСК ГТО; -спортивная акция "Я выбираю спорт" | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима; - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»; - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу – свое время | В течение года |
| 2.3. | Антидопинговые мероприятия | <p>Практическая деятельность обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг - это несовместимо!»; анкетирование по антидопинговой тематике | В течение года |
| | | | |

Продолжение таблицы №6

| 3. | Патриотическое воспитание | | |
|-----------|---|---|----------------|
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе. | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки -патриотическая акция «Мы - граждане России»; всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; всероссийская акция «Письмо солдату»; всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; всероссийская акция «Под флагом страны» конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России; лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, 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 организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»; участие во всероссийском детско-юношеском военно-патриотическом общественном движении «Юнармия» | В течение года |

Продолжение таблицы №6

| 4. Развитие творческого мышления | | | |
|---|--|--|----------------|
| 4.1. | Практическая подготовка (формированиe умений и навыков, способствующих их достижению спортивных результатов) | <p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - Мастер-класс выдающихся спортсменов по видам спорта (ВК «Тюмень», тюменского клуба «Рубин» и тд.); - всероссийская акция «Поделись своим Знанием»; - открытые тренировочные занятия по видам спорта; | В течение года |
| 4.2. | Эстетическое развитие | <ul style="list-style-type: none"> - Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам; - областной конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера #ДеньТренера72; конкурс творческих работ «Детство - это смех и радость» | В течение года |
| 5. Экологическое воспитание | | | |
| 5.1. | Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности | <ul style="list-style-type: none"> - беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология - безопасность - жизнь»; - выставка рисунков «Живи, Земля!»; - всероссийская акция «БумБатл»; - субботник «Экологический десант»; проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания | В течение года |

8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. В соответствии с Федеральным законом № 329 «О физической культуре и спорту» организация, осуществляющая спортивную подготовку, обязана:

- 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 (П. 5 ч. 2 ст. 34.3 329-ФЗ);
- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку, под роспись с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта (п. 6. Ч. 2 ст. 34.3 329-ФЗ);
- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, под роспись с антидопинговыми правилами в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании (п. 8 ч. 2 ст. 34.3 329-ФЗ).

В учреждении, ежегодно составляется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов учреждения.

Таблица №7

Примерный план антидопинговых мероприятий

| Содержание мероприятия | Форма проведения | Сроки реализации мероприятий | Ответственный |
|--|---|--|---------------|
| Информирование спортсменов о запрещенных веществах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации | Устанавливаются в соответствии с графиком теоретической подготовки по этапам спортивной подготовки | Тренер |
| Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами | | | |
| Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена | | | |
| Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья | | | |
| Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование | | |
| Участие в образовательных семинарах | Семинары | | |
| Формирование критического отношения к допингу | Тренировочные мероприятия | | |

9. План инструкторской и судейской практики. Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения тренировочной работы и судейства соревнований. Она проводится занимающимися тренировочных групп и спортивного совершенствования. Занимающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Таблица №8
Инструкторская и судейская практика

| № | Задачи | Виды практических заданий | Сроки реализации |
|---|---|--|---|
| 1 | Освоение методики проведения тренировочных занятий по хоккею с начинающими спортсменами | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | Этап начальной подготовки |
| 2 | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 3 | Освоение обязанностей судьи, секретаря | Судейство соревнований | Этап совершенствования спортивного мастерства |

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

Таблица № 9

План применения восстановительных средств и мероприятий на этапах спортивной подготовки

| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
|--|---|---|--|
| Этап начальной подготовки | | | |
| Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая, техническая, тактическая подготовка. | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки Ежедневно: гигиенический душ, Закаливающие водные процедуры. Сбалансированное питание | Чередование различных видов нагрузок, облегчающее восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | |
| Перед тренировочным занятием, соревнованием | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждения перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности | Упражнения на растяжение Разминка Массаж Активизация мышц, психорегуляция мобилизующей направленности | 3 мин 10-20 мин 5-15 мин Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3 мин |
| Во время тренировочного занятия, соревнования | Предупреждение общего и локального утомления, перенапряжения | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание) Психорегуляция мобилизующей направленности | В процессе тренировки 3-8 мин 3 мин |

Продолжение таблицы № 9

| | | | |
|--|--|--|--|
| Сразу после тренировочного занятия, соревнования | Восстановление Функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции тканевого обмена | Комплекс восстановительных мероприятий – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный | 8-10 мин |
| Через 2-4 часа после тренировочного занятия | Ускорение восстановительного процесса | Локальный массаж мышц спины | 8-10 мин |
| | | Душ – теплый, умеренно-холодный | 5-10 мин |
| | | Психорегуляция | Саморегуляция |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | | | |
| В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности | Восстановительная тренировка |
| | | Сауна, общий массаж | После восстановительной тренировки |
| После микроцикла соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому тренировочному циклу, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности | Восстановительная тренировка |
| | | Сауна, общий массаж | После восстановительной тренировки |
| | | Психорегуляция | Саморегуляция |
| Перманентно | Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов | Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды, БАДы | 4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция |

Гигиенические средства восстановления. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены).

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств - усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "хоккей";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «Хоккей» и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Таблица № 10

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|-------------------|----------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 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 6x9 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 |

Таблица № 12

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

| № 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 коньках 30 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 | с | не более | |
| | восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря | | 43,0 | 47,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет) | | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются | |
| 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» | |

Таблица № 13

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

| № 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 | см | не менее | | |
| | | | 160 | 145 | |
| 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 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 на 3000 м | мин | не более | | |
| | | | 13 | 15 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Бег на коньках 30 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 | |
| | | | | 7,9 | |
| 2.3. | Бег на коньках челночный 5x54 м (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» | | | | |

**Инструкция по выполнению нормативов при проведении
промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы
по годам**

Бег 20, 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Бег на 1000 м проводится на стадионе. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После свистка или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Подъем туловища из положения лежа на спине. Испытуемый принимает исходное положение - лежа на спине, ноги, согнутые в коленях поставить стопами на пол. Стопы можно задержать любой перекладиной или упором. Испытуемый поднимает туловище и подтягивает его грудью к коленям. Важно, чтобы подбородок не прилегал к грудной клетке и голова была прямо.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из

ног. Прыжок выполняется с места и состоит из 6-и фаз. Первый прыжок выполняется с места толчком двух ног, остальные прыжки проводятся в быстром темпе с ноги на ногу: 1. толчком с места двумя ногами 2. приземление на правую ногу и не касаясь левой ногой поверхности опоры толчок правой 3. приземление на левую ногу и не касаясь правой ногой поверхности опоры толчок левой 4. повтор 2-ой фазы 5. повтор 3-й фазы 6. приземление на две ноги. Каждый толчок сопровождать махами руками, приземление - отведение рук назад, толчок - мах руками вперед, вверх.

Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося. Испытуемый занимает положение ног чуть шире плеч, штанга находится на плечах – это исходное положение. Спортсмен, не меняя расположение рук и ног, совершает приседание под углом 90 градусов. При этом пятки должны быть прижаты к полу, голова и грудь обращены вперед. Условие сохранения положений в процессе приседаний: торс удерживается параллельно большой берцовой кости или перпендикулярно полу, угол в коленных суставах составляет 90 или чуть менее градусов, колени расположены над стопами, палка удерживается над стопами. Испытуемый должен выполнить максимальное количество приседаний, разрешается делать небольшие паузы (1-3 секунды) между повторениями.

Бег 30 метров вперед лицом. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

Бег 30 м вперед спиной. Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты юного хоккеиста. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).

Челночный бег 6x9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

Слаломный бег с шайбой. Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

Слаломный бег без шайбы. Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично предыдущему тесту.

Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед. Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста хоккеист стартует с радиуса

окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. (Рис. 2) Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (сек) и техника передвижения.

Бег на коньках челночный 5x54 м. Испытуемый занимает положение основной стойки хоккеиста на одной из линии ворот. По сигналу тренера спортсмен начинает бег в максимальном темпе. При достижении противоположной линии ворот испытуемый совершает полное торможение (без прокатов), в обязательном порядке крюком клюшки касается борта, затем ускоряется в обратную сторону и так далее еще три раза. После заключительного, четвёртого, торможения игрок стартует в направлении противоположной линии ворот, где финиширует. Регистрируется время преодоления всей дистанции.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений.

Распределение часов программного материала по месяцам представлено в таблицах №14-№19.

Таблица №14

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 1 года обучения (НП-1)

Таблица №15

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 2 года обучения (НП-2)

Таблица №16

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 3 года обучения (НП-3)

Таблица №17

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (УТ-1 и УТ-2)

Таблица №18

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (УТ-3, УТ-4 и УТ-5)

Таблица №19

Примерный годовой план для групп совершенствования спортивного мастерства (СС-1 и СС-2)

15. Учебно-тематический план раздела «Теоретическая подготовка» распределен в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице №20.

Таблица №19

Учебно-тематический план

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

Продолжение таблицы №19

| | | | | |
|---|---|---------|------------|---|
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈14/20 | Июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | Ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: ≈600/960 | | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |

Продолжение таблицы №19

| | | | | |
|---|---|---------|-----------------|--|
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятийный аппарат. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ≈60/106 | Сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/106 | Декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈60/106 | Декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | | | | |
| | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: ≈ 1200 | | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта. | ≈200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | ≈200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |

| | | | | |
|--|--|------|---|---|
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | ≈200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | ≈200 | 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 ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Хоккей» относятся:

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

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

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

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

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

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы №20,21)
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 22,23);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица №21

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

| № п/п | Наименование оборудования спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|------------------|--|------------------------------|-------------------------------|
| 1. | Ворота для хоккея | штук | 2 |
| 2. | Мяч 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 №22

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
|----------|--|----------------------|----------------------|------------------------------|-------------------------------|--|-------------------------------|--|-------------------------------|---|-------------------------------|
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Ключка для вратаря | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 10 | 1 |
| 2. | Ключка для игрока (защитника, нападающего) | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 10 | 1 |

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица №24

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
|----------|--|----------------------|----------------------|------------------------------|-------------------------------|--|-------------------------------|--|-------------------------------|---|-------------------------------|
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Визор для игрока (защитника, нападающего) | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Гамаши спортивные | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 3. | Защита для вратаря (защита шеи и горла) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Защита паха для вратаря | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Защита паха для игрока (защитника, нападающего) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

Продолжение таблицы №24

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7. | Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Майка с коротким рукавом | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Нагрудник для вратаря | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11. | Нагрудник для игрока (защитника, нападающего) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Налокотники для игрока (защитника, нападающего) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Перчатки для вратаря (блин) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14. | Перчатки для вратаря (ловушка) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Перчатки для игрока (защитника, нападающего) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 16. | Подтяжки для гамаш | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Подтяжки для шорт | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18. | Свитер хоккейный | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |

Продолжение таблицы №24

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 19. | Сумка для перевозки экипировки | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 20. | Шлем для вратаря с маской | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 21. | Шлем для игрока (защитника, нападающего) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 22. | Шорты для вратаря | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 23. | Шорты для игрока (защитника, нападающего) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 24. | Щитки для вратаря | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 25. | Щитки для игрока (защитника, нападающего) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

18. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей». Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

3. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

19. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей». Организационные условия:

- обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- соблюдение возрастного контингента;
- отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

Временно-пространственные:

- соблюдение расписания занятий;
- определение места реализации программы;

Психологово-педагогические условия:

- преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного

процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексию, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Санитарно-гигиенические условия:

- соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- охрана труда.

Информационно-методические условия:

- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»;
- наличие дополнительной образовательной программы;
- своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Азбука хоккея ABC / Федерация хоккея Республики Беларусь; Федерация хоккея Швеции. – Минск: Белорусская Энцыклапедыя імя П. Броўкі, 2011. – 360 с.
2. Англо-русский энциклопедический словарь хоккейной терминологии /English-Russian Encyclopedic Dictionary of Hockey Terminology/ В.Л. Звонков.-М.: Р.Валент, 2009.
3. Баева, Н. А. Анатомия и физиология детей школьного возраста : Учебное пособие / Н. А. Баева, О. В. Погадаева. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. – 56 с.
4. Бриль, М. С. Отбор в спортивных играх / М. С. Бриль. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 127 с.
5. Букатин, А. Ю. Юный хоккеист: Пособие для тренеров / А. Ю. Букатин, В. М. Колузганов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
6. Быстров, В. А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В. А. Быстров. – М.: Издательство «Терра-Спорт», 2000. – 102 с.
7. Игра вратаря в хоккее с шайбой / Б. Даккорд. – М.: Олимпийская литература, 2013.
8. Ишматов, Р. Г. Подготовка хоккеистов в ДЮСШ и СДЮШОР. Учебно-методическое пособие. / Р. Г. Ишматов, В. В. Шилов; Санкт-Петербургский гос. ун-т физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 2008. – 78 с.
9. Ишматов, Р. Г. Теория, методика, практика хоккея: учебник / Р. Г. Ишматов, В. А. Кузьмин; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург: ИД «МедиАЛайн», 2016. – 388 с.
10. Коновалов, В. Н. Физическая подготовка хоккеистов с использованием технических средств : учебно-метод. Пособие / В. Н. Коновалов, Д. А. Бернатовичюс, А. И. Табаков, А. Н. Мартыненко, В. А. Блинов. – Омск : СибГУФК, 2020. – 188 с.
11. Михно, Л.В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов : учебник для тренеров / Л.В. Михно, Ю.Ф. Курамшин, В.В. Филатов, Р.Г. Ишматов, В.С. Волков / под ред. Л.В. Михно. - СПб. 2017. - 616 с. : ил.
12. Никитушкин, В. Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод. пособие / В. Г. Никитушкин. – М., 2009. – 113 с.
13. Никонов, Ю. В. Хоккей с шайбой: учебная программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / Ю.В. Никонов. – Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2012. – 136 с.
14. П 76 Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» / В. А. Третьяк, Р. Б. Ротенберг, П. В. Буре, О. В. Браташ, П. В. Шеруимов, Е. А. Сухачев, Н. Н. Юрюпин, С. М. Черкас, Д. Бохнер. – М.: 2019. –234 с.

15. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. В 4-х ступенях (комплект). – М.: Человек, 2012. – 344 с.

16. Российская Федерация. Приказы. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей: приказ : [принят Минспортом России 16 ноября 2012 г.: зарегистрирован в Минюсте России 16 декабря 2022 г.]. – М. : Министерство спорта РФ, 2022. – 25 с.

17. Российская Федерация. Приказы. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» [принят Минспортом России 3 августа 2022 г.: зарегистрирован в Минюсте России 26 августа 2022 г.]. – М. : Министерство спорта РФ, 2022. – 5 с.

18. Российская Федерация. Распоряжение. Правительство Российской Федерации. «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» № 678-р [принят 31 марта 2022 г.]. – М.: Кремль, 2022. – 43 с.

19. Российская Федерация. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ [принят 29 декабря 2012 г.]. – М.: Кремль, 2012. – 404 с.

20. Российская Федерация. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ [принят 4 декабря 2007 г.]. – М.: Кремль, 2007. – 88 с.

21. Савин, В. П. Теория и методика хоккея: учебник для студ. высш. учеб. заведений / В. П. Савин. – М.: Издательский центр «Академия». – 2003. – 400 с.

Интернет-ресурсы:

22. Министерство спорта Российской Федерации:
<http://www.minsport.gov.ru/>;

23. Министерство молодежной политики и спорта Республики Башкортостана: <https://mmpsrb.ru/>;

24. Федерация хоккея России сайт: <http://fhr.ru>;

25. Российское антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru>;

26. Всемирное антидопинговое агентство: <http://www.wada-ama.org>;

27. Олимпийский комитет России: <http://www.roc.ru>;

28. Международный олимпийский комитет: <http://www.olympic.org>.