

Автономное некоммерческое учреждение
«Футбол-Хоккей»
Центр спортивной подготовки
«Тюменский Легион»

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО «Футбол-Хоккей»

 А.В. Попов

Приказ от 23.12.2022 г. №112

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»

по этапам спортивной подготовки: НП, УТ, ССМ

Срок реализации программы: 10 лет

г. Тюмень
2022г.

О Г Л А В Л Е Н И Е		стр.
Титульный лист		1
Оглавление		2
1. Пояснительная записка		3-5
1.1. Краткая характеристика вида спорта «хоккей»		3
1.2. Цель и задачи программы		4-6
2. Теоретический раздел		6-9
2.1. Сроки реализации программы		6
2.2. Наполняемость групп		7
2.3. Объем соревновательной деятельности		7
2.4. Объем учебно-тренировочной нагрузки		7-8
2.5. Медицинские требования		8
2.6. Инструкторская и судейская практика		8
2.7. Восстановительные мероприятия		9
3. Практический раздел		9-23
3.1. Годовой учебно-тренировочный план		9
3.2. Календарный учебно-тренировочный график		10-14
3.3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий		15
3.4. Режим учебно-тренировочного процесса		15
3.5. Рабочая программа тренера-преподавателя		16
3.6. Календарный план воспитательной работы		17
3.7. План мероприятий, по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним		17-19
3.8. Аттестационные формы контроля, оценочные материалы		19-22
4. Иные требования и условия реализации Программы		23-26
4.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий		24
4.2. Требования к оборудованию, спортивному инвентарю и спортивной экипировке		24-25
4.3. Перечень информационного обеспечения		26

1. Пояснительная записка

Центр спортивной подготовки «Тюменский Легион» структурное подразделение АНО «Футбол-Хоккей», (далее - Организация) физкультурно-оздоровительной, спортивной и образовательной направленности, предназначение которого – развитие мотивации личности к познанию и творчеству, реализация дополнительных образовательных программ и услуг в интересах личности, общества, государства.

Организацией созданы условия для приобретения детьми жизненно важных знаний и умений, развития интересов, раскрытия и развития природного потенциала, формирования у детей социального опыта, воспитания у них трудовых качеств. Предоставлена возможность улучшить свои достижения через тренировочные занятия и участие в соревнованиях.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (далее-программа) по хоккею для Организации разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (от 27.12.2013г. № 1125, зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522);

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей» (от 15.мая 2019г. № 373);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ».

Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

Данная программа предназначена для подготовки спортсменов по хоккею на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе и этап совершенствования спортивного мастерства. Хоккей — командная спортивная игра на ледяной площадке.

Игровое поле и инвентарь. Площадка для хоккея представляет собой прямоугольное поле с полукруглыми углами. Его длина может варьироваться от 51 м до 60 м, а ширина от 28 м до 30 м. Поле имеет цветную разметку и ворота: средняя линия и линии ворот, а также точки и круги вбрасывания красные, а линии обозначающие зоны действия команд синие. Игроки выступают в специальном защитном снаряжении : хоккейной форме и вооружены специальной хоккейной клюшкой, которой на большой скорости перемещают спортивный снаряд(шайбу). Температура льда около –5 °С.

Правила игры. В игре участвуют две команды по 21 человек: 4 пятерки и вратарь, 6 человек всегда находятся на поле. Игра состоит из 3 периодов и 2 перерывов.

В течение одного периода команды по 5 человек на поле перемещают клюшками на большой скорости спортивный снаряд (шайбу) пытаясь забить гол в ворота соперника, другие игроки команды находятся на скамейке запасных и меняются по очереди. Период длится 20 минут чистого времени, перерыв длится 15 минут.

Победитель определяется по сумме заброшенных шайб в ворота соперника за 3 периода. В случае равенства голов после 3 периодов назначается 4 период (овертайм), длится 5 минут чистого времени, а затем назначаются буллиты по 3 у каждой команды.

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
хоккей	003	001	4	6	1	1	Я

1.1. Цели и задачи программы:

Целью многолетней подготовки спортсменов является организация учебно-тренировочного процесса, направленного на осуществление разносторонней физической подготовки, укрепление здоровья, личностное развитие обучающихся.

Поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей.

Формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений:

1. Сформировать личность спортсмена с высоким уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей.
2. Воспитать устойчивый интерес к занятиям спортом, осознанную заинтересованность в ведении здорового образа жизни, и оказать помощь в профессиональном самоопределении.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности. Рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Задачи различаются в зависимости от этапа подготовки.

Этап начальной подготовки.

Продолжительность этапа 3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям хоккеем, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение необходимыми навыками хоккея;
- развитие основ техники и тактики игры и широкого круга двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие общей выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- знакомство с курсом «ценности спорта»

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Учебно-тренировочный этап.(этап спортивной специализации)

Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающихся контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, а так же по результату, показанному на соревнованиях в течение сезона.

Основные задачи подготовки:

- освоение и совершенствование техники и тактики игры;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие координации и общей выносливости;
- овладение навыками саморегуляции и самоконтроля;
- овладение навыками учета тренировочных нагрузок и ведение дневника самоконтроля, в том числе с применением цифровых технологий;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств обучающихся;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- допинг в спорте и борьба с ним;

Этап совершенствования спортивного мастерства

Продолжительность этапа не ограничивается. Перевод на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающихся контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, а так же по результату, показанному на соревнованиях в течение сезона.

Основные задачи подготовки:

- Формируется мотивация на повышение спортивного мастерства и достижения высоких спортивных результатов;
- Повышение уровня общей физической и специальной физической техникой тактической теоретической и психологической подготовки;
- Повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- Положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- Овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «хоккей»;
- Приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «хоккей»;
- Знание антидопинговых правил;
- Сохранение здоровья лиц проходящих спортивную подготовку.

В командных игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

Продолжительность занятий определяется в астрономических часах (1 час = 60мин)

Занятия должны начинаться не ранее 7.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для занимающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов. Расписание тренировочных занятий составляется администрацией ЦСП по представлению тренеров в целях установления более благоприятного режима тренировок и отдыха обучающихся, обучения их в образовательных учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

2. «Теоретический раздел»

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемом объеме соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного прогресса.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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 выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форум медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)
Этап начальной подготовки	3	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15

2.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

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».

Этап спортивной подготовки	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	6

2.3. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности, обучающимся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

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

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

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

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап ССМ	Этап ССМ
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год
Контрольные	-	2	2	3	2	3	3	3	3	3
Основные	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1
Игры	-	15	15	60	32	34	35	36	50	60

2.4. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

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

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

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25% реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
Количество часов в неделю	6	7	8	12	14	16	17	18	20	24
Общее количество часов в год	312	364	416	624	728	832	884	936	1040	1248

2.5. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

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».

Организация ведет контроль за прохождением обучающихся медицинского обследования.

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

2.6. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков судейства соревнований. Она проводится с хоккеистами, занимающимися на тренировочном этапе подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства. Готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В результате подготовки приобретаются следующие умения и навыки:

1. знание терминологии, принятой в хоккее;
2. подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
3. умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры хоккеистами;
4. определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
5. составить комплекс упражнений по проведению разминки;
6. составить конспект занятия и провести его с группой начинающих хоккеистов под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо получить следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Судейство учебных игр в помощника и главного судьи в поле.
5. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.
6. Судить игры в качестве помощника и главного судьи.

2.7. Восстановительные мероприятия

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на:

- **педагогические** – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях.
- **медико-биологические** – включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.
- **психологические** - напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психологическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма.
- **гигиенические** – обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях, эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психологических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья хоккеистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

3. Практический раздел

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «хоккей» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

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

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.

3.1 Примерный годовой учебно-тренировочный план

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап ССМ	
	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	ЮХЛ 17 лет
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й
Теоретическая и психологическая подготовка	20	20	20	21	25	26	28	30	35	40
Общая физическая подготовка	53	62	72	120	145	150	150	152	155	170
Специальная физическая подготовка	52	72	83	130	155	173	175	176	180	200
Техническая и тактическая подготовка	95	110	124	197	223	230	274	280	343	430
Контрольные испытания	16	20	26	30	30	28	26	25	27	28
Соревновательная (игры)	36	40	49	80	104	142	157	198	212	272
Восстановительные мероприятия, медицинское обследование	24	24	26	30	30	30	31	32	32	32
Судейская и инструкторская практика						27	27	27	40	60
Работа по индивидуальному графику	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки за 52 недели	292	344	396	603	703	806	856	906	1005	1208
Итого	312	364	416	624	728	832	884	936	1040	1248
Часов в неделю	6	7	8	12	14	16	17	18	20	24

3.2 Календарный учебно-тренировочный график

Календарный учебно-тренировочный график составляется на учебный год по каждому этапу спортивной подготовки согласно годовому учебно-тренировочному плану по виду спорта «хоккей».

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ЗАНЯТИЙ (6 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ) (8 лет)

Виды подготовки	Количество часов за год	Месяц											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
	52												
Теоретическая и психологическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2		-	2	2
Общая физическая подготовка	53	7	4	4	3	3	3	4	4	4	-	8	9
Специальная физическая подготовка	52	5	5	4	4	4	4	4	5	5	-	6	6
Техническая и тактическая подготовка	95	9	9	9	10	10	10	10	8	8	-	5	7
Контрольные испытания	16	4			4					4	-	4	
Соревновательная (игры)	36	4	3	4	4	3	3	3	3	3	-	-	6
Восстановительные мероприятия, медицинское обследование	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	3	3
Судейская и инструкторская практика													
Работа по индивидуальному графику	16										16		
Всего	292	30	23	24	26	23	23	25	23	26	16	27	26
Итого	312	32	25	26	28	25	25	27	25	26	16	29	28

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТРОГО ГОДА ЗАНЯТИЙ (7 ЧАС В НЕДЕЛЮ) (9 лет)

Виды подготовки	Количество часов за год	Месяц											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
	52												
Теоретическая и психологическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2		-	2	2
Общая физическая подготовка	62	7	7	6	4	4	4	4	5	5	-	8	8
Специальная физическая подготовка	72	7	7	7	7	7	7	7	7	7	-	4	5
Техническая и тактическая подготовка	110	11	11	11	10	11	11	11	11	11	-	6	6
Контрольные испытания	20	3						3	3	3	-	4	4
Соревновательная (игры)	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	4
Восстановительные мероприятия, медицинское обследование	24	2	2	2	3	2	2	2	2	2	-	-	5
Работа по индивидуальному графику	16										16		
Всего	344	34	31	30	28	28	28	31	32	32	16	22	32
Итого	364	36	33	32	30	30	30	33	34	32	16	24	34

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ
В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ТРЕТЬЕГО ГОДА ЗАНЯТИЙ (8 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ) (10 лет)**

Виды подготовки	Количество часов за год	Месяц											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
	52												
Теоретическая и психологическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2		-	2	2
Общая физическая подготовка	72	7	7	7	4	4	4	5	7	7	-	10	10
Специальная физическая подготовка	83	7	7	8	8	8	8	7	8	7	-	7	8
Техническая и тактическая подготовка	124	12	12	12	13	13	13	12	13	12	-	6	6
Контрольные испытания	26	3						3	5	5	-	5	5
Соревновательная (игры)	49	5	5	5	5	5	5	5	5	4	-	-	5
Восстановительные мероприятия, медицинское обследование	26	2	2	2	3	2	2	3	2	3	-	2	3
Работа по индивидуальному графику													
Всего	16										16		
Итого	396	36	33	34	33	32	32	35	40	38	16	30	37
	416	38	35	36	35	34	34	37	42	38	16	32	39

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ
В ГРУППАХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА
ПЕРВЫЙ ГОД ЗАНЯТИЙ (12 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ) (11 лет)**

Виды подготовки	Количество часов за год	Месяц											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
	52												
Теоретическая и психологическая подготовка	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	1	2
Общая физическая подготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-	15	15
Специальная физическая подготовка	130	11	12	12	12	12	12	11	11	11	-	13	13
Техническая и тактическая подготовка	197	19	19	19	19	19	19	19	18	18	-	14	14
Контрольные испытания	30				6				6	6	-	6	6
Соревновательная (игры)	80	7	7	7	7	8	8	8	8	8	-	4	8
Восстановительные мероприятия, медицинское обследование	30	3	3	3	3	2	3	2	3	2	-	4	2
Работа по индивидуальному графику	16										16		
Всего	603	50	51	51	57	51	52	50	56	55	16	56	58
Итого	624	52	53	53	59	53	54	52	58	57	16	57	60

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ
В ГРУППАХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА
ВТОРОЙ ГОД ЗАНЯТИЙ (14 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ) (12 лет)**

Виды подготовки	Количество часов за год	Месяц											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
	52												
Теоретическая и психологическая подготовка	25	3	3	3	2	2	2	2	2	3	-	1	2
Общая физическая подготовка	145	13	13	13	12	11	11	11	12	12	-	18	19
Специальная физическая подготовка	155	12	14	14	14	14	14	13	13	13	-	17	17
Техническая и тактическая подготовка	223	22	22	21	21	21	21	20	20	20	-	17	18
Контрольные испытания	30				6				6	6	-	6	6
Соревновательная (игры)	104	9	9	9	10	11	11	11	11	11	-	4	8
Восстановительные мероприятия, медицинское обследование	30	3	3	3	3	2	3	2	3	2	-	-	6
Работа по индивидуальному графику	16										16		
Всего	703	62	62	59	62	58	62	62	64	69	16	60	67
Итого	728	65	65	62	64	60	64	64	66	72	16	61	69

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ
В ГРУППАХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА
ТРЕТИЙ ГОД ЗАНЯТИЙ (16 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ) (13 лет)**

Виды подготовки	Количество часов за год	Месяц											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
	52												
Теоретическая и психологическая подготовка	26	3	3	2	2	2	2	2	2	2	-	3	3
Общая физическая подготовка	150	15	13	13	13	13	13	13	13	13	-	15	16
Специальная физическая подготовка	173	16	16	16	15	16	16	16	15	16	-	15	16
Техническая и тактическая подготовка	230	21	21	22	21	21	21	21	21	21	-	20	20
Контрольные испытания	28	6			5					6	-	6	5
Соревновательная (игры)	152	15	16	16	15	15	16	15	15	13	-	-	16
Восстановительные мероприятия, медицинское обследование	30	3	3	3	3	2	3	2	3	2	-	5	6
Судейская и инструкторская практика	27	3	3	3	3	3	3	3	3				3
Работа по индивидуальному графику	16										16		
Всего	806	80	74	73	74	71	71	72	73	66	16	61	75
Итого	832	83	77	75	76	73	73	74	75	68	16	64	78

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ
В ГРУППАХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА
ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ЗАНЯТИЙ (17 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ) (14 лет)**

Виды подготовки	Количество часов за год	Месяц											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
		52											
Теоретическая и психологическая подготовка	28	3	3	3	2	2	2	2	2	3	-	3	3
Общая физическая подготовка	150	15	15	13	12	13	13	12	13	13	-	16	15
Специальная физическая подготовка	175	16	16	16	16	16	16	16	16	16	-	15	16
Техническая и тактическая подготовка	274	25	25	25	25	26	26	26	25	25	-	23	23
Контрольные испытания	26	4			5					6	-	6	5
Соревновательная (игры)	157	16	16	16	16	14	16	16	16	14	-	-	17
Восстановительные мероприятия, медицинское обследование	31	3	3	3	3	3	3	2	3	2	-	-	6
Судейская и инструкторская практика	27	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	-	3
Работа по индивидуальному графику	16										16		
Всего	856	85	81	77	81	76	77	75	77	69	16	65	77
Итого	884	88	84	80	83	78	79	77	79	72	16	68	80

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ
В ГРУППАХ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
НА ПЯТЫЙ ГОД ЗАНЯТИЙ (18 часов в неделю) (15 лет)**

Виды подготовки	Количество часов за год	Месяц											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
		52											
Теоретическая и психологическая подготовка	30	3	3	3	2	3	3	3	2	2	-	3	3
Общая физическая подготовка	152	12	15	15	12	12	12	13	15	15	-	17	14
Специальная физическая подготовка	176	16	16	16	16	16	16	16	16	16		16	16
Техническая и тактическая подготовка	280	26	26	26	26	26	26	26	26	26	-	23	23
Контрольные испытания	25	4			5					5	-	6	5
Соревновательная (игры)	198	19	19	19	19	19	19	19	19	18	-	18	20
Восстановительные мероприятия, медицинское обследование	32	3	3	3	3	4	3	3	2	2	-	-	6
Судейская и инструкторская практика	27	3	3	3	3	3	3	3	3				3
Работа по индивидуальному графику	16										16		
Всего	906	85	84	83	86	81	81	81	82	71	16	72	84
Итого	936	88	87	86	88	84	84	84	84	73	16	75	87

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ
В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
ПЕРВЫЙ ГОД ЗАНЯТИЙ (20 часов в неделю) (16 лет)**

Виды подготовки	Количество часов за год	Месяц											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
	52												
Теоретическая и психологическая подготовка	35	4	4	3	3	3	3	3	2	2		4	4
Общая физическая подготовка	155	16	15	12	12	12	12	12	12	12	-	20	20
Специальная физическая подготовка	180	18	16	16	16	16	16	16	16	16		17	17
Техническая и тактическая подготовка	343	37	34	33	32	32	32	32	27	30	-	27	27
Контрольные испытания	27	5			5					5	-	6	6
Соревновательная (игры)	212	21	21	21	21	21	21	21	21	20	-	-	24
Восстановительные мероприятия, медицинское обследование	32	3	3	3	3	4	3	3	2	2	-	-	6
Судейская и инструкторская практика	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4			4
Работа по индивидуальному графику	16										16		
Всего	1005	104	93	89	93	89	88	88	82	89	16	70	104
Итого	1040	108	97	92	96	92	91	91	84	91	16	74	108

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ
В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
ВТОРОЙ ГОД ЗАНЯТИЙ (24 часов в неделю) (17 лет)**

Виды подготовки	Количество часов за год	Месяц											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
	52												
Теоретическая и психологическая подготовка	40	4	4	4	4	4	4	4	2	2		4	4
Общая физическая подготовка	170	17	16	13	12	12	13	13	17	17	-	20	20
Специальная физическая подготовка	200	18	18	18	18	18	18	18	18	18		19	19
Техническая и тактическая подготовка	430	40	40	40	40	40	40	40	40	30	-	40	40
Контрольные испытания	28	6			5					5	-	6	6
Соревновательная (игры)	272	27	27	27	27	27	27	27	27	26	-	-	30
Восстановительные мероприятия, медицинское обследование	32	3	3	3	3	4	3	3	2	2	-	-	6
Судейская и инструкторская практика	60	6	6	6	7	7	7	7	7				7
Работа по индивидуальному графику	16										16		
Всего	1208	118	111	108	113	108	109	109	113	80	16	99	124
Итого	1248	122	115	112	117	112	113	113	115	82	16	103	128

3.3 Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Спортсмены этапов начальной подготовки, тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства имеют право выступать в контрольных соревнованиях для выполнения спортивного разряда, в зависимости от показанного результата. Они имеют право выступать на соревнованиях различного уровня: проводимых в ЦСП, городских, региональных, всероссийских, международных соревнованиях в соответствии с возрастными категориями.

№ п/п	Наименование мероприятия	Возрастная группа
1	Первенство ЦСП «Тюменский Легион» по ОФП, СФП.	Все занимающиеся по возрастным категориям
2	Первенство ЦСП «Тюменский Легион» по хоккею.	Все занимающиеся по возрастным категориям
3	Первенство города Тюмени по хоккею	Все занимающиеся по возрастным категориям
4	Первенство Тюменской области по хоккею	Все занимающиеся по возрастным категориям
5	Региональные, всероссийские турниры	Все занимающиеся по возрастным категориям
6	Первенство федеральных округов	Все занимающиеся по возрастным категориям, начиная с 11 лет

3.4. Режим учебно-тренировочного процесса

Режим учебно-тренировочного процесса составляется Организацией для каждой учебно-тренировочной группы и включает в себя:

наименование вида спорта;

фамилия имя отчество тренера-преподавателя;

этап спортивной подготовки и год обучения;

максимальное количество часов в неделю;

место проведения учебно-тренировочных занятий;

количество обучающихся;

начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

Группы	Максим. кол-во часов в неделю	Продолжит. одного занятия	Режим занятий в неделю
Этап начальной подготовки			
НП-1 (8л)	6	Не более 2 ч.	2 дн х 2 ч = 4 ч; 2дн х 1ч = 2ч..= 6 ч.
НП-2(9л)	7	Не более 2 ч.	2 дн х 2 ч = 4 ч; 2дн х 1,5ч = 3ч.= 7 ч.
НП-3(10л)	8	Не более 2 ч.	4 дн х 2 ч = 8 ч.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Т-1 (11л)	12	Не более 3 ч.	4 дн х 2,5 ч = 10 ч; 1дн х 2 ч = 12 ч.
Т-2 (12л)	14	Не более 3 ч.	5 дн х 2,5 ч = 12.5ч; 1дн х 1,5ч = 14 ч.
Т-3 (13л)	16	Не более 3 ч.	4 дн х 2,5 ч = 10 ч; 2дн х 3ч = 6 ч.; = 16 ч
Т-4 (14л)	17	Не более 3 ч.	4 дн х 3 ч = 12 ч; 2дн х 2,5ч = 5 ч = 17 ч
Т-5 (15л)	18	Не более 3 ч.	6дн х 3 ч = 18 ч;
Этап совершенствования спортивного мастерства			
ССМ(16л)	20	Не более 4 ч.	6дн х 3 ч = 18 ч; 1дн х 2 ч.=20ч.
ССМ(17л)	24	Не более 4 ч.	6дн х 4 ч = 24 ч;

3.5 Рабочая программа тренера-преподавателя

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ЦСП «Тюменский Легион».

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по хоккею на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя.

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет цели и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

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

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист (на бланке Организации)
 - 1.1 Гриф согласования с руководителем Организации;
 - 1.2 Название рабочей программы тренера-преподавателя, ФИО тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года)
2. Пояснительная записка:
 - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
 - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
3. Нормативно-методические инструментари тренировочного процесса:
 - 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапа совершенствования спортивного мастерства);
 - 3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
 - 3.3. План по месяцам;
 - 3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапа спортивного совершенствования.
4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

3.6 Примерный календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана и учебно-тренировочного графика.

№п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1	Медико-биологические исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

3.7 Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

План мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним составляется на учебный год с учетом учебного плана и учебно-тренировочного графика. Среди мероприятий, направленных на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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

	тренеров	правил», «Проверка лекарственных средств»	год	антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процесс формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса –это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

3.8 Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

В целях объективного определения перспективности обучающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (1-2 раза в год) проводить тестирование спортсменов, контрольное анкетирование 1 раз в год в конце сезона.

Полученные данные анализируются тренером и доводятся до сведения тренерского коллектива.

Ежегодно по данным тестирования определяется динамика физического и функционального развития обучающихся, являющаяся основанием для планирования тренировочного процесса на следующий год.

В конце сезона тренер составляет отчет по каждой группе.

Сведения, предоставляемые в отчете:

1. Количество человек на начало сезона;
2. Выбыли (Ф.И.);
3. Прибыли (Ф.И.);
4. Выполнение запланированного материала за сезон;
5. Анализ контрольных нормативов за сезон;
6. Участие в соревнованиях, при неучастии - указать причины;
7. Проведение воспитательной работы с обучающимися (связь с общеобразовательными школами и родителями занимающихся, посещение спортивно-массовых и культурных мероприятий);
8. Оздоровление обучающихся (место, дата, кол-во чел.);
9. Предложения.

Основным условием эффективного руководства тренировочным процессом является постоянный анализ всех его компонентов на основе регулярного контроля.

В задачи контроля входит оценка эффективности применяемых средств тренировки, выявления динамики роста физической, технической, теоретической, функциональной, спортивной подготовки занимающихся, оценки полученных данных с позиции современных требований к тренировочным и спортивным показателям занимающихся и оперативном устранении недостатков.

Результаты оценки подготовленности обучающихся по общей физической и специальной подготовке проводятся в виде соревнований и сдачи контрольно-переводных нормативов.

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

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Бег 20 м с высокого старта (*)	сек.	не более	
			4,5	5,3
2	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (*)	см	не менее	
			135	125
3	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (*)	количество о раз	не менее	
			15	10
4	Бег на коньках 20 м (**)	сек.	не более	
			4,8	5,5
5	Бег на коньках челночный 6х9 м (**)	сек	не более	
			17,0	18,5
6	Бег на коньках спиной вперед 20 м (**)	сек	не более	
			6,8	7,4
7	Бег на коньках слаломный бег без шайбы (**)	сек	не более	
			13,5	14,5
8	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (**)	сек	не более	
			15,5	17,5

(*) Обязательное упражнение.

(**) Упражнение на выбор (выполнить не менее трех)

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Бег 30 м с высокого старта (*)	сек	не более	
			5,5	5,8
2	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (*)	см	не менее	
			160	145
3	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине Сгибание и разгибание рук (*)	количество раз	не менее	
			5	-
4	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (*)	количество раз	не менее	
			-	12
5	Бег 1 км с высокого старта(*)	мин,сек	не более	
			5,50	6,20
6	Бег на коньках 30 м (**)	сек	не более	
			5,8	6,4
7	Бег на коньках челночный бх9 м (**)	сек	не более	
			16,5	17,5
8	Бег на коньках спиной вперед 30 м (**)	сек	не более	
			7,3	7,9
9	Бег на коньках слаломный бег без шайбы (**)	сек	не более	
			12,5	13,0
10	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (**)	сек	не более	
			14,5	15,0
11	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (***)	сек	не более	
			42	45
12	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (***)	сек	не более	
			43	47

(*) Обязательное упражнение.

(**) Упражнение на выбор (выполнить не менее трех)

(***) Обязательное упражнение для вратарей

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Бег 30 м с высокого старта (*)	сек	не более	
			4,7	5,0
2	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног (*)	см	не менее	
			11,70	9,30
3	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине Сгибание и разгибание рук (*)	количество раз	не менее	
			12	-
4	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (*)	количество раз	не менее	
			-	15
5	И.П.- ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела(*)	количество раз	не более	
			12	
6	Бег 400 м с высокого старта (*)	мин,сек	не более	
			1,05	1,10
7	Бег 3 км с высокого старта(*)	мин,сек	не более	
			13	15
8	Бег на коньках 30 м (**)	сек	не более	
			4,7	5,3
9	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (**)	сек	не более	
			25	30
10	Бег на коньках челночный 5 x 54м (**)	сек	не более	
			48	54
11	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (***)	сек	не более	
			40	45
12	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (***)	сек	не более	
			39	43

(*) Обязательное упражнение.

(**) Упражнение на выбор (выполнить не менее трех)

(***) Обязательное упражнение для вратарей

4. Иные требования и условия

4.1. Требования по технике безопасности.

В ЦСП «Тюменский Легион» разработаны инструкции по технике безопасности для тренеров по видам спорта при проведении занятий на разных спортивных объектах, при проведении спортивных соревнований, при организации летних спортивно-оздоровительных сборов. Разработаны также инструкции по технике безопасности для обучающихся по видам спорта. Тренеры два раза в год обязаны проводить инструктажи по технике безопасности с обучающимися (сведения должны быть отражены в журналах посещаемости групп). Тренеры должны проходить инструктажи у инженера по технике безопасности (сведения отражаются в журналах по технике безопасности).

4.2. Требования к оборудованию, спортивному инвентарю и спортивной экипировке.

При проведении тренировочных занятий и участия в соревнованиях по хоккею предъявляются определенные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Спортивный снаряд «шайба» должен быть весом 140 г., и изготовлен из резины.

У хоккеистов должна быть специальная хоккейная обувь, обеспечивающая скольжение и передвижение по площадке (коньки); хоккейная клюшка, индивидуальное защитное снаряжение игрока (шлем, перчатки, налокотники, нагрудник, трусы, щитки для ног).

Для подготовки льда используется специальное оборудование: специальная машина для заливки льда.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота для хоккея	штук	2
2.	Мат гимнастический	штук	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	4
4.	Мяч волейбольный	штук	4
5.	Мяч гандбольный	штук	4
6.	Мячи набивные (медицинбол) (весом от 1 кг до 5 кг)	комплект	2
7.	Мяч футбольный	штук	4
8.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
9.	Рулетка металлическая (50м)	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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап ССМ	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Клюшка хоккейная для вратаря	штук	на занимающегося вратаря	-	-	2	1	3	1
2	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	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.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	3
6.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	3
7.	Шлем для вратаря с маской	штук	3
8.	Шорты для вратаря	штук	3
9.	Щитки для вратаря	пар	3

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап ССМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
2	Гамашы спортивные	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
3	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1
4	Защита для игрока(защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
5	Защита паха для вратаря	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
6	Защита паха для игрока (защитника,	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1

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

4.3. Перечень информационного обеспечения:

1. «Хоккей. Программа» Издательство «Советский спорт», Москва, 2006 г.,
Рецензенты: В.С. Давыдов – ЗМС, Заслуженный тренер России, Н.Н. Урюпин – КПН,
директор ПХЛ.
2. Савин В.П. «Теория и методика хоккея» Учебник для студентов высших учебных
заведений. Издательство «Академия», Москва, 2003 г.
3. «Хоккей. Правила соревнований», Изд. ИИХФ, 2002г.
4. Шестаков М.П. «Специальная физическая подготовка хоккеистов»: Учеб. пособие / М.П.
Шестаков, А.П. Назаров, Д.Р. Черенков.-М.: СпортАкадемПресс,2000г.
5. Маслюков А.В. «Совершенствование координационных способностей у юных
хоккеистов 8-9 лет с учетом типа телосложения на начальном этапе тренировки».
Автореф.дис.канд.пед.наук.-Омск, 2001г.
6. Боустедт Т. «Азбука хоккея с шайбой». Учебное пособие по хоккею с шайбой для
возрастных групп от 7 до 16 лет. Физкультура и спорт, 2011 г.
7. Савин В.П., Удилов Г.Г., Королев Ю.В. «Хоккей. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР»,
Издательство "Советский Спорт", 2012г.
8. Павлов С.Е. «Секреты подготовки хоккеистов» ", Издательство: Физкультура и спорт",
2008г.
9. Даймонд Д., Цвейг Э. «Энциклопедия хоккея. Мировой хоккей» Издательство: "АСТ",
2014г.
10. Сухов В.В. «Хоккей. 10 вопросов детскому тренеру», Издательство: "Литера", 2013г
11. Дэйв Чемберс «Тренировочные занятия в хоккее. 446 упражнений для развития
мастерства» Издательство: "Олимпийская литература", 2010г.
12. Филатов В.В., Филатов В.В. «Подготовка юных хоккеистов 5-6 летнего возраста в
спортивно-оздоровительных группах» Издательство: «Профи ТНТ» 2013г.
13. Волков В.С., Кореньков К.В., Зубков В.С. «Подготовка вратарей. Этап начальной
подготовки 7-10 лет. Издательство: «Профи ТНТ» 2013г
14. Курамшин Ю.Ф., Михно Л.В. «Как найти спортивный талант в хоккее» Издательство:
«Профи ТНТ» 2013г
15. Бакатин А.Ю., Лукашин Ю.С. Хоккей.- М.: Физкультура и спорт, 200.-182 с., ил.-(Азбука
спорта)
16. Горский Л. Тренировка хоккеистов; Пер. со словацк./ Предисл. Г. Мкртычана.-М.:
Физкультура и спорт, 1981-224с.,ил.
17. Колосков В.И., Климин В.П. Подготовка хоккеистов: техника, тактика.- М.: Физкультура
и спорт, 1981.-200с., ил.
18. Климин В.П., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов.- М.: Физкультура и
спорт, 1982.-271 с., ил.
19. Никонов В.А. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие/Ю.В.Никонов.
– Минск: Витпостер,2014.-576 с.
20. Всемирный антидопинговый кодекс» (утв. 15.11.2013г. на Всемирной конференции
по борьбе с допингом в спорте, проходившей в г. Йоханнесбурге).
21. Агитационные материалы для антидопинговой работы с молодыми спортсменами:
методическая разработка / А.Г. Грецов, Т.А. Бедарева. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2014.
22. Без наркотиков и допинга: методические рекомендации для молодежи / А.Г. Грецов. –
СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016.
23. Конвенция о борьбе с допингом в спорте (ЮНЕСКО). 19.10.2005
// Ратифицирована: Федеральный закон от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ;
Интернет-ресурсы:
24. Российское антидопинговое агентство РУСАДА (официальный сайт). – URL:
<http://www.rusada.ru/>