

Автономная некоммерческая организация Продвижения физкультуры и спорта
«Развитие хоккея»

«УТВЕРЖАЮ»

Генеральный директор
АНО ПФС «Развитие хоккея»
М.А. Солдатов



2023 г.

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«ХОККЕЙ»

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», утвержденным приказом Минспорта России №997 от 16.11.2022)

Срок реализации: 10 лет
Возраст обучающихся: 8-18 лет

Москва 2023

Составители программы:

Левитин Андрей Валерьевич, спортивный директор АНО ПФС «Развитие хоккея»

Третьякова Ирина Евгеньевна, инструктор-методист АНО ПФС «Развитие хоккея»

Содержание

I	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	5
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)	5
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	7
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	13
2.5.	Календарный план воспитательной работы	16
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	22
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	24
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	28
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	28
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	30
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации	32
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)	36
4.1.	Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	36
4.2.	Учебно-тематический план	58
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	63
5.1.	Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Хоккей»	63

VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	63
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	64
6.2	Кадровые условия реализации Программы	70
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы	70

I. Общие положения

1.1 Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по хоккею с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022г. № 997¹ (далее – ФССП).

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 04.08.2023).

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденный приказом Минспорта России № 997 от 16.11.2022 г. (Зарегистрировано в Минюсте России 16.12.2022 N 71578).

5. Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 г № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (ред. от 30.05.2023).

6. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 N 999 (ред. от 17.05.2023) "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2016 N 41679)

7. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (утверждена приказом Минспорта России № 1267 от 19.12.2022 г.).

8. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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

¹ (зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2022г., регистрационный № 71578).

медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями).

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее - НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

Прием, перевод и отчисление обучающихся осуществляются в соответствии с Положением Организации о порядке приема, перевода и отчисления обучающихся.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства хоккеистов.

1.2 Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, всестороннее развитие различных качеств и навыков спортсменов, необходимых для достижения максимального уровня подготовки, гарантирующего выполнение запланированных спортивных результатов, профессиональная ориентация в сфере физической культуры и спорта, а также выявление и поддержка одаренных спортсменов.

Исходя из цели, сформулированы задачи этапов спортивной подготовки:

1. Задачи этапа начальной подготовки:

- выявление одаренных и способных к хоккею детей,
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, разносторонняя двигательная активность, в процессе которой развиваются основные физические качества,
- освоение основ техники и тактики хоккея,
- привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям хоккеем, навыкам гигиены и самоконтроля;

2. Задачи учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации):

- всесторонняя физическая подготовка обучающихся;

- развитие специальных физических качеств,
- освоение техники и основ групповой тактики хоккея,
- освоение игровой деятельности;
- воспитание волевых качеств – смелости и решительности, умения заниматься самоподготовкой;
- развитие специальных двигательных качеств на базе повышения общей физической и функциональной подготовленности,
- формирование устойчивого двигательного навыка;
- овладение технико-тактическими приемами хоккея,
- освоение нескольких тактических систем игры в атаке и обороне;

3. Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- укрепление здоровья на основе достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности,
- освоение и совершенствование сложных технико-тактических приемов на уровне формирования прочных двигательных навыков при высокой степени автоматизации, стабильности, надежности и вариативности в условиях соревновательной деятельности,
- освоение и совершенствование основных групповых тактических взаимодействий и командных тактических построений в атаке и обороне,
- овладение знаниями по теории и методике хоккея в объеме данной программы;

4. Задачи этапа высшего спортивного мастерства:

- освоение и совершенствование сложных технико-тактических приемов на уровне формирования прочных двигательных навыков при высокой степени автоматизации, стабильности, надежности и вариативности в условиях соревновательной деятельности,
- освоение и совершенствование основных групповых тактических взаимодействий и командных тактических построений в атаке и обороне,
- укрепление здоровья на основе достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности,
- перевод выпускников в специализированные спортивные учреждения для формирования состава команд квалифицированных хоккеистов.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены 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 (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	3

Перевод на следующий год обучения на этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и положительной сдачи контрольно-переводных нормативов обучающимся. Подготовка спортсменов на этапах ССМ и ВСМ идет на основании индивидуальных планов.

Возраст спортсменов на этапе ВСМ не ограничивается, результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

При комплектовании учебно-тренировочных групп учитываются следующие принципы:

1. Учебно-тренировочные группы по виду спорта и этапам спортивной подготовки формируются с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося (для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки);
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям по виду спорта «хоккей».

2. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает оговоренного численного состава команды в регламентах официальных соревнований, в которых заявлена Организация, при этом в период предсезонной подготовки (сборах) и просмотровых тренировок в течение

сезона данное количество спортсменов может быть увеличено для определения оптимального состава учебно-тренировочной группы на сезон или на его часть (но не более 1,5-кратного численного состава команды).

3. Тренировочный год в Организации в целях оптимизации тренировочного процесса устанавливается с 01 июня ежегодно,

4. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий.

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем Программы отражен в Таблице 2.

Таблица 2 - Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество 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

С учетом специфики вида спорта «хоккей» и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

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

- учебно-тренировочные занятия групповые и индивидуальные (в том числе учебно-тренировочные занятия в каникулярный период, учебно-тренировочные занятия перед началом нового соревновательного периода);

- учебно-тренировочные мероприятия;

- спортивные соревнования.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

Режим занятий – не более 8 часов в день.

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 ч. и оканчиваются не позднее 20:00 ч. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 ч.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся по Программе и повышения их спортивного мастерства. Данный вид (форма) обучения включает теоретическую и организационную части, а также другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Таблица 3 - Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные	-	-	21	21

	мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Спортивные соревнования – это состязание команд спортсменов (матч) в целях выявления лучшей команды. Проводятся по заранее утвержденному организаторами матча положению (регламенту).

Обучающийся, проходящий спортивную подготовку, получает объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом обучения.

Требования, предъявляемые к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

- наличие личной или общекомандной страховки на время участия в соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности представлен в таблице 4.

Таблице 4 - Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игры	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Юноши (мужчины)						
Контрольные	–	2	2	3	3	2
Отборочные	–	–	–	–	–	–
Основные	–	–	1	1	1	2
Игры	–	15	30	36	60	70
Девушки (женщины)						
Контрольные	–	2	2	2	2	2
Отборочные	–	–	–	–	–	–

Основные	–	–	1	1	1	1
Игры	–	7	24	26	32	38

При участии в спортивных соревнованиях обучающиеся предварительно обязаны ознакомиться под роспись с нормами, утвержденными Федерацией хоккея России и её региональными Филиалами, правилами вида спорта «Хоккей», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

Индивидуальные планы должны включать следующие разделы:

- характеристику хоккеиста (антропометрические данные, уровень физической, технической и тактической подготовленности, особенности нервной системы, уровень развития двигательных способностей и морально-волевых качеств, слабые и сильные стороны подготовленности);
- спортивно-технические данные (информация по материалам медицинских обследований и педагогических тестирований);
- задачи подготовки;
- список индивидуальных заданий по видам подготовки;
- график индивидуальных тренировочных мероприятий;
- лист контроля и самоконтроля.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс реализуется на основании Годового учебно-тренировочного плана, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Общий объем – 52 недели в год.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки отражено в таблице 5.

Таблица 5 - Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-18	10-11	9-10	7-9	3-4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	10-11	9-11	11-12	13-14
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5-7	15-16	15-16	15-16	15-16
4.	Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12	7-10	5-6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-15	14-16	15-19	17-20	19-27	26-30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-4	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24-26	29-30	30-32	31-32	29-31	30-31

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Организационные меры, принимаемые в целях обеспечения непрерывности Учебно-тренировочного процесса:

- 1) определены сроки начала и окончания тренировочного года, с учетом

сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, планируемых к участию;

2) учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Годовой учебно-тренировочный план Организации представлен в Таблице 6.

Таблица 6 - Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет				
Недельная нагрузка в часах							
6	8	14	18	20	24		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
2	2	3	3	4	4		
Наполняемость групп (кол-во чел.)							
14	14	10	10	6	3		
1.	Общая физическая подготовка	68	70	74	92	83	49
2.	Специальная физическая подготовка	18	22	74	93	115	166
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	25	112	141	156	188
4.	Техническая подготовка	104	116	112	112	104	74
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44	62	126	176	239	248

6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	32	41	37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	78	121	230	290	302	386
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1040	1248

2.5 Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа 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.

Направления воспитательной работы:

- профориентационная деятельность;
- здоровьесбережение;
- патриотическое воспитание обучающихся;
- развитие творческого мышления.

Календарный план воспитательной работы представлен в Таблице 7.

Таблица 7 - Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения	В течение года

		<p>учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений <p>в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта 	В течение года
2.2.	<p>Режим питания и отдыха</p>	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных</p>	<p>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</p>	В течение года

	символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В процессе образовательной деятельности предусмотрена обязательная информационная работа с обучающимися, в рамках которой до них доводятся сведения о последствиях использования средств допинга в спорте, о вреде для здоровья обучающихся, а также об ответственности спортсменов за нарушение антидопинговых правил. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, представлен в Таблице 8.

Таблица 8 - План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Лекция «Проблема допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	август	Для реализации принципа наглядности обучения рекомендуется в ходе лекции использовать раздаточные материалы и учебные видеофрагменты. Цель: Информирование спортсменов о запрещённых веществах
	Тестирование «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	август	По результатам проведенной лекции Обучающиеся проходят тестирование. Цель: Контроль знаний антидопинговых правил
	Беседа «Права и обязанности спортсмена»	октябрь	Мероприятие информационного характера. Цель: Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Индивидуальное прохождение онлайн-курса для реализации системы антидопингового образования хоккеистов. Цель: Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья

	Семинар «Порядок проведения допинг-контроля и антидопинговые правила»	февраль	Цель: ознакомление хоккеистов с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Лекция «Проблема допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	сентябрь	Для реализации принципа наглядности обучения рекомендуется в ходе лекции использовать раздаточные материалы и учебные видеофрагменты. Цель: Повторное информирование спортсменов о запрещённых веществах
	Тестирование «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	сентябрь	По результатам проведенной лекции Обучающиеся проходят тестирование. Цель: Контроль знаний антидопинговых правил
	Беседа «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	декабрь	Обучающимся даются углубленные знания по теме беседы. Возможно проведение индивидуальных консультаций. Цель: Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья
	Семинар «Запрещенный список»	январь	Обучающимся даются знания о запрещенных лекарственных препаратах, последствиях употребления отдельных лекарственных препаратов и антидопинговом законодательстве. Цель: активизировать участие обучающихся в образовательных семинарах
	Устный опрос «Антидопинговые правила»	март	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	1 раз в год	Проводится в соответствии с графиком региональных антидопинговых

			мероприятий. Цель: 1.Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья. 2.Участие в образовательных семинарах
	Тестирование «Допинг в спорте»	май	Цель: 1. Контроль знаний антидопинговых правил. 2. Формирование критического отношения к допингу
Этап совершенствования спортивного мастерства	Беседа «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	август	Обучающимся даются углубленные знания по теме беседы. Возможно проведение индивидуальных консультаций. Цель: Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья
	Тестирование «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	сентябрь	Цель: Контроль знаний антидопинговых правил
	Лекция «Допинг-контроль»	декабрь	Цель: 1.Формирование критического отношения к допингу. 2. Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	1 раз в год	Проводится в соответствии с графиком региональных антидопинговых мероприятий. Цель: 1.Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья. 2.Участие в образовательных семинарах

Этап высшего спортивного мастерства	Тестирование «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	сентябрь	Цель: Контроль знаний антидопинговых правил
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	1 раз в год	Проводится в соответствии с графиком региональных антидопинговых мероприятий. Цель: 1.Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья. 2.Участие в образовательных семинарах
	Индивидуальные консультации «Допинг-контроль»	В течение года	Цель: Информирование спортсменов о запрещённых веществах
	Семинар «Порядок проведения допинг-контроля»	апрель	Цель: Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных учреждений является подготовка спортсменов к роли помощников тренеров, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Спортсмены тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

Со второго года занятий Обучающиеся в тренировочных группах должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером. С третьего года необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов. Обучающиеся должны уметь составлять конспект занятий и поводить вместе с тренером разминку в группе, совместно с тренером принимать участие в судействе соревнований, уметь составлять итоговый протокол. С четвертого года занятий в тренировочных группах должны шире привлекать в качестве помощников при проведении разминки, при

разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

В первый год занятий в группах совершенствования спортивного мастерства обучающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений, приемов со спортсменами младших возрастов. По судейской практике спортсмены должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи и секретаря, секундометриста.

На втором и далее годах занятий в группах совершенствования спортивного мастерства и группе высшего спортивного мастерства спортсмены должны самостоятельно полностью проводить разминку, уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования технических элементов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Обучающиеся в данных группах должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы.

Планы инструкторской и судейской практики представлены в Таблице 9.

Таблица 9 - Планы инструкторская и судейская практики

Этапы спортивной подготовки	Задачи	Виды заданий	Сроки реализации и рекомендации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	<p>Инструкторская практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по общей физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 3. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 4. Подбор упражнений для изучения техники катания на коньках. 5. Ведение дневника самоконтроля <p>Судейская практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Решение ситуативных задач на тренировочных занятиях. 	<p>Согласно графику.</p> <p>Цель: Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия.</p>

			Согласно графику. Цель: постепенное приобретение практических навыков и знаний основ судейства обучающимися
Этап совершенствования спортивного мастерства	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в спортивной организации.	Инструкторская практика: Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	Согласно графику. Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
		Судейская практика: Практические занятия по углубленному изучению правил вида спорта хоккей, умение решать сложные ситуативные вопросы	Согласно графику. Цель: Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии и применению правил вида спорта хоккей
Этап высшего спортивного мастерства	Освоение обязанностей судей в бригаде и судей в поле	Инструкторская практика: Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. Судейская практика: Судейство соревнований в спортивных организациях.	Согласно графику. Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет врачебный контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает

восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение.

Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год занятий) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям в тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития.

План применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену

вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренированности.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы, полу-выходные и разгрузочные дни;

- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер спортсменов, исходя из решения текущих задач подготовки, основываясь на рекомендациях врача по спортивной медицине.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминовые комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Организация и проведение лечебно-профилактических мероприятий по восстановлению и повышению спортивной работоспособности и реабилитации после перенесенных заболеваний и травм входит в функции врача по спортивной медицине.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам подготовки приведен в Таблице 10

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

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года

	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

III. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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:

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.

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.

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.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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.

Промежуточная аттестация проводится не реже 1-го раза в год.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется с данного этапа спортивной подготовки.

Критерии оценки результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- наличие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- уровень двигательных умений и навыков согласно этапу спортивной подготовки;
- уровень освоения техники вида спорта «хоккей» согласно этапу спортивной подготовки;
- знание антидопинговых правил;
- меры по укреплению здоровья и совершенствованию физических качеств;
- выполнение тренировочного плана;
- уровень знаний о виде спорта «хоккей»;
- уровень результатов участия в спортивных соревнованиях.

Программа считается **успешно освоенной** по соответствующему этапу спортивной подготовки при достижении обучающимся следующих результатов (показателей):

1. Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основ двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «хоккей»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья спортсменов.

2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «хоккей»;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность (таблица № 31);
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыков самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья спортсменов.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, 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 спортсменов.

4. Этап высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высокого спортивного результата;
- повышение функциональных возможностей организма;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;
- сохранение здоровья спортсменов.

Отклонение от данных результатов свидетельствует о **неудовлетворительной оценке** спортсмена по результатам освоения Программы спортивной подготовки и является поводом для **отчисления** с этапа спортивной подготовки, на котором была зафиксирована неудовлетворительная оценка.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки приведены в таблицах ниже. Данные нормативы учитывают уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) обучающихся, их возраст, пол, а также особенности вида спорта «хоккей» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Тестирование проводится в соответствии с утвержденным Организацией планом сдачи контрольно-переводных нормативов. Результаты тестирования хранятся в АНО ПФС «Развитие хоккея».

Методические рекомендации:

- 1) тестирование лучше всего проводить в утренние часы, в аналогичных для всех обучающихся условиях;
- 2) тестирование должна предварять 15-минутная разминка обучающихся;
- 3) для выполнения теста предоставляется по две попытки каждому обучающемуся;
- 4) при итоговой оценке учитывается достижение максимального результата обучающимся.

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

Таблица 11 – Нормативы для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 20 м	с	не более		не более	
			4,5	5,3	4,2	5,0
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			135	125	140	130
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более		не более	
			4,8	5,5	4,5	5,2
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более		не более	
			17,0	18,5	16,5	18,0
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более		не более	
			6,8	7,4	6,3	6,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более		не более	
			13,5	14,5	13,0	14,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более		не более	
			15,5	17,5	15,0	17,0

2) 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»

Таблица 12 – Нормативы для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап

№ 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 6x9 м	с	не более	
			16,5	17,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более	
			7,3	7,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,5	13,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,5	15,0
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более	
			42,0	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			43,0	47,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	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»		

3) 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»

Таблица 13 – Нормативы для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	не менее	
			11.70	9.30
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			7	-
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.05	1.10

1.7.	Бег 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
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»			

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

Таблица 14 – Нормативы для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,2	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м	не менее	
			12	10
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	22
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			20	10
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.03	1.08
1.7.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.30	14.30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и	с	не более	

	нападающих)		4,3	4,8
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			22,0	26,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			45,0	50,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			35,0	42,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			35,0	39,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

4.1 Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Программный материал для первого года этапа начальной подготовки:

Физическая подготовка:

Статически-пассивная гибкость; Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции; Статически-активная гибкость; Быстрота сложной двигательной реакции; Динамическая гибкость (кинетическая).

Техническая подготовка:

Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Старты лицом и спиной вперед; Торможения и остановки; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения); Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Обводка; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски; Преследования и отбор шайбы; Индивидуальная тактика.

Тактическая подготовка:

Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений.

Игровая подготовка:

Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных действий, бросков и передач, поиск лучшей позиции, подкат и опека, резкие изменения направления движений в игре.

Навыки и технические элементы, осваиваемые в первый год этапа начальной подготовки, представлены в Таблице 15.

Таблица 15 - Навыки и технические элементы, осваиваемые в первый год этапа начальной подготовки

<i>Вид навыка</i>	<i>Развиваемый навык / технический элемент</i>
Технический базовый	Подъем со льда
Технический базовый	Скольжение на двух ногах (в максимальном приседе)
Технический базовый	Скольжение на одной ноге лицом вперед
Технический базовый	Скольжение в приседе на одной ноге (максимальный присед)
Технический базовый	Скрестные шаги с продвижением
Технический базовый	Бег на месте, в движении/спиной вперед
Технический базовый	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну ногу, с удержанием позы
Технический базовый	Скольжение на одной ноге «пистолет» (лицом вперед)
Технический базовый	Скольжение на одной ноге «пистолет» (спиной вперед)
Технический базовый	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах
Технический базовый	Танцы на льду (Лунная походка)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Толкание партнера
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Тяга партнера
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Борьба с партнером, различные варианты (перетягивание, толкание)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом – со сменой ведущей ноги
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом через препятствия, клюшки на льду
Повороты	Поворот с толчком одной ногой и скольжением (л/п)
Повороты	Бег скрестными шагами лицом вперед (3л/3п) быстро
Бег скользящими шагами	Слалом – полуфонариком», делать широкие движения ногами
Бег скользящими шагами	Слалом – полуфонариком», с тягой партнера (держаться за клюшки)
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скрестными шагами по траектории с пилонами
Старты	V-старт лицом вперед
Старты	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п)
Старты	Старт спиной вперед полуфонариками
Старты	Старт спиной вперед скрестными шагами
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия

Торможения и остановки	Торможение двумя лезвиями параллельное
Торможения и остановки	Торможение внутренней/внешней стороной лезвия
Торможения и остановки	Торможение «1-11» (Коньки буквой V), «плугом», «полуплугом»
Торможения и остановки	Торможение двумя ногами при скольжении спиной вперед
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», движение одной ногой (л, п)
Бег скользящими шагами	полуфонарик», движение одной ногой (л, п) со сменой
Бег скользящими шагами	полуфонарик», с тягой партнера (держаться за клюшки), разные варианты
Бег скользящими шагами	полуфонарик», с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную
Бег скользящими шагами	полуфонарик», с продолжением скрестного движения, со сменой ноги
Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед
Бег спиной вперед	Скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперед
Бег спиной вперед	Слалом, с тягой партнера (держаться за клюшки)
Бег спиной вперед	Слалом, со сменой толчковой ноги
Бег спиной вперед	«полуфонарик», движение со сменой толчковой ноги
Повороты	Повороты без отрыва коньков ото льда (л/п)
Повороты	Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков ото льда
Повороты	Повороты на 360° без отрыва коньков ото льда со сменной стороны
Повороты	Катание по кругу с движением «внешней» ногой «полуфонарик»
Повороты	Катание по кругу спиной вперед с движением внутренней» ногой «полуфонарик»
Повороты	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)
Повороты	Поворот скрестными шагами спиной вперед (л/п)
Повороты	«Кораблики», движение по кругу без смены ведущей ноги
Повороты	Переходы: спиной – лицом вперед и лицом вперед – спиной вперед
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое-широкое, короткое комбинирование
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – широкое
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое-широкое, короткое комбинирование
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» из двух конусов (2 метра)
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» с переходами
Техника владения клюшкой и шайбой в	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – «улитка» 360°

движении	(л/п)
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы с переносом (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п)
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – широкое, «полуфонарики» на пятках конька
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое, «полуфонарики» на пятках конька
Обводка	Ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса без контроля клюшки
Обводка	Ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса с контролем клюшки
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	«Тянуть шайбу носком клюшки» через линию из шайб, скольжение в стороне (л/п)
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы клюшкой и коньками
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» «змейкой», «плетением», плавная смена направлений
Обводка	Ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из-за спины
Обводка	Ведение двух шайб
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Прием и остановка клюшкой (крюком)
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «удобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «неудобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с отскоком от борта
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы подкидкой с «удобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы подкидкой с «неудобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «удобной» стороны в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «неудобной» стороны в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы в парах с комбинированием
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы в парах прием на «неудобную» сторону, возврат с «удобной»
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной» стороны
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с отскоком от борта с «неудобной» стороны
Броски	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом

Броски	Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом
Броски	Бросок кистевой в движении
Броски	Обманное движение: бросок показан с «удобной» стороны, выполнен с «неудобной»
Броски	Обманное движение: бросок показан с «неудобной» стороны, выполнен с «удобной»
Преследования и отбор шайбы	Отбор клюшкой подбивание
Преследования и отбор шайбы	Отбор клюшкой наложение
Преследования и отбор шайбы	Опека партнера
Преследования и отбор шайбы	Подкат
Индивидуальная тактика	Резкое изменение направления движения «улитка»
Индивидуальная тактика	Контролируема потеря, оставление шайбы
Индивидуальная тактика	Обманный бросок: показываем сопернику, обводим, продолжаем движение
Индивидуальная тактика	Обманная передача: показываем, что делаем передачу, ускоряемся, продолжаем сами
Индивидуальная тактика	Обманное движение корпусом «раскачивание»
Индивидуальная тактика	Отвлечение внимания: двигаемся вперед, смотрим прямо, делаем передачу в сторону
Индивидуальная тактика	Контроль шайбы коньком-клюшкой-комбинация
Индивидуальная тактика	Тащить шайбу крюком клюшки себе между коньков
Индивидуальная тактика	Выставление корпуса
Индивидуальная тактика	Передвижение с целью создания лучшей позиции для приема шайбы
Индивидуальная тактика	Атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшкой соперника

Программный материал для второго года этапа начальной подготовки

Физическая подготовка:

Статически-пассивная гибкость; Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Сложная моторика, Быстрота простой двигательной реакции; Меткость, Статически-активная гибкость; Быстрота сложной двигательной реакции; Динамическая гибкость (кинетическая), Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей.

Техническая подготовка:

Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Старты; Торможения и остановки; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения); Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Преследования и отбор шайбы; Индивидуальная тактика; Обводка; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Вбрасывания.

Тактическая подготовка:

Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Индивидуальная тактика в обороне, дистанция; Выходы из своей зоны; Зонная оборона.

Игровая подготовка:

Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных действий, бросков и передач, поиск лучшей позиции, подкат и опека, резкие изменения направления движений в игре; ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., индивидуальной тактики в обороне, удержания дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны.

Перечень навыков и технических элементов, осваиваемых во второй год этапа начальной подготовки отражен в Таблице 16.

Таблица 16 – Навыки и технические элементы, осваиваемые во второй год этапа начальной подготовки

<i>Вид навыка</i>	<i>Развиваемый навык / технический элемент</i>
Технический базовый	Подъем со льда
Технический базовый	Скольжение на двух ногах (в максимальном приседе)
Технический базовый	Скольжение на одной ноге различные варианты – лицом и спиной вперед, «пистолет»
Технический базовый	Скрестные шаги через клюшку
Технический базовый	Упражнения в парах – зеркальные повторения за ведущим
Технический базовый	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну ногу, с удержанием позы
Технический базовый	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах
Технический базовый	Танцы на льду (Лунная походка)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Борьба с партнером, различные варианты (перетягивание, толкание)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом, короткий – со сменой ведущей ноги лицом и спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом через препятствия, клюшки на льду, лицом и спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом лыжный, лицом и спиной вперед (с тягой партнера и без)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Бег скрестными шагами, лицом и спиной вперед (3л/3п) быстро
Бег скользящими шагами	Слалом – полуфонариком», делать широкие движения

	ногами
Бег скользящими шагами	Слалом – полуфонариком», с тягой партнера (держаться за клюшки)
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скрестными шагами по траектории с пилонами
Старты	V-старт лицом вперед
Старты	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п)
Старты	Старт спиной вперед скрестными шагами
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней и внутренней поверхностью лезвия
Торможения и остановки	Торможение двумя лезвиями параллельное
Торможения и остановки	Торможение внутренней/внешней стороной лезвия
Торможения и остановки	Торможение «1-1 1» (Коньки буквой V), «плугом», «полуплугом»
Торможения и остановки	Торможение двумя ногами при скольжении спиной вперед
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», движение одной ногой (л, п)
Бег скользящими шагами	полуфонарик», движение одной ногой (л, п) со сменой
Бег скользящими шагами	полуфонарик», с тягой партнера (держаться за клюшки), разные варианты
Бег скользящими шагами	полуфонарик», с продолжением скрестного движения-толчковой ноги за опорную
Бег скользящими шагами	полуфонарик», с продолжением скрестного движения, со сменой ноги
Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед
Бег спиной вперед	Скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперед
Бег спиной вперед	Слалом, с тягой партнера (держаться за клюшки)
Бег спиной вперед	Слалом, со сменой толчковой ноги
Бег спиной вперед	«полуфонарик», движение со сменой толчковой ноги
Повороты	Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков ото льда
Повороты	Повороты на 360° без отрыва коньков ото льда со сменной стороны
Повороты	Катание по кругу лицом и спиной вперед «полуфонариками», с движением внешней и внутренней ногой
Повороты	Переходы прыжком на 180° без торможения, смена направления, открытый переход
Повороты	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)
Повороты	Поворот скрестными шагами спиной вперед (л/п)
Повороты	«Кораблики», движение по кругу без смены ведущей ноги
Повороты	Переходы: спиной – лицом вперед и лицом вперед – спиной вперед
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое и широкое комбинирование
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы – узкое-широкое, по диагонали и вперед-назад, комбинирование
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки»

	из двух конусов (2 метра)
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» с переходами
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – «улитка» 360° (л/п)
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы с переносом (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п)
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – широкое, «полуфонарики» на пятках конька
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое, «полуфонарики» на пятках конька
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы клюшкой и коньками
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» «змейкой», «плетением», плавная смена направлений
Обводка	Ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из-за спины
Обводка	Ведение двух шайб
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	«Тянуть шайбу носком клюшки» через линию из шайб, скольжение в стороне (л/п)
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы клюшкой и коньками
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» «змейкой», «плетением», плавная смена направлений
Обводка	Ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из-за спины
Обводка	Ведение двух шайб
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Прием и остановка клюшкой (крюком)
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с отскоком от борта
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы подкидкой с «удобной» и «неудобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-прием шайбы броском с «удобной» стороны в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-прием шайбы броском с «неудобной» стороны в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-прием шайбы в парах с комбинированием
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-прием шайбы в парах прием на «неудобную» сторону, возврат с «удобной» и обратная последовательность
Техника приема, остановки и	Передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной» и

передачи шайбы в движении	«неудобной» стороны
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы «оставлением»
Броски	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом и верхом
Броски	Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом и верхом
Броски	Бросок кистевой в движении
Броски	Обманное движение: бросок показан с «удобной» стороны, выполнен с «неудобной»
Броски	Обманное движение: бросок показан с «неудобной» стороны, выполнен с «удобной»
Броски	Бросок кистевой после приема передачи с разных сторон
Броски	Бросок по воротам с выкатыванием из-за ворот
Обводка	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «удобной» стороны
Обводка	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «неудобной» стороны
Обводка	Обводка соперника
Преследования и отбор шайбы	Подкат и загон соперника к борту
Преследования и отбор шайбы	Отбор клюшкой, наложение
Преследования и отбор шайбы	Преследование шайбы (различные ситуации 1 в 2, 1 в 3, 2 в 3)
Преследования и отбор шайбы	Поднимание и наложение клюшки соперника
Преследования и отбор шайбы	Выбивание шайбы клюшкой
Индивидуальная тактика	Резкое изменение направления движения «улитка»
Индивидуальная тактика	Изменение скорости катания
Индивидуальная тактика	Контролируемая потеря, оставление шайбы
Индивидуальная тактика	Обманный бросок: показываем сопернику, обводим, продолжаем движение
Индивидуальная тактика	Обманная передача: показываем, что делаем передачу, ускоряемся, продолжаем сами
Индивидуальная тактика	Обманное движение корпусом «раскачивание»
Индивидуальная тактика	Отвлечение внимания: двигаемся вперед, смотрим прямо, делаем передачу в сторону
Индивидуальная тактика	Контроль шайбы коньком-клюшкой-комбинация
Индивидуальная тактика	Ситуации 1 в 1
Индивидуальная тактика	Выставление корпуса
Индивидуальная тактика	Катание с целью создания лучшей позиции для приема шайбы
Индивидуальная тактика	Атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшкой соперника
Индивидуальная тактика в обороне	Ситуации 1 в 1
Индивидуальная тактика в обороне	Держать дистанцию между нападающими и защитниками
Индивидуальная тактика в обороне	Ситуации 2 в 1
Индивидуальная тактика в обороне	«Закрытие» действий соперника
Групповая тактика нападения	Передача – ускорение – прием шайбы
Групповая тактика нападения	Скрещивание с оставлением шайбы партнеру / скрещивание с сохранением шайбы у себя
Групповая тактика нападения	Ситуации 2 в 2 (на входе в зону нападения, в углах и т.д.)
Групповая тактика нападения	Выход из своей зоны (3 варианта: быстрый пас, широкий раскат, передача между защитниками)
Групповая тактика нападения	Ситуация 2 в 1 в углах в зоне нападения

Групповая тактика нападения	Ситуация 2 в 1 на входе в зону нападения
Групповая тактика нападения	Выход на ворота по центру (второй игрок)
Групповая тактика нападения	Выход из своей зоны передачей через центр
Групповая тактика нападения	Зонная оборона – базовые знания и умения
Групповая тактика нападения	Зонная оборона – смена фланга
Вбрасывания	Базовые навыки игры на вбрасывании

Программный материал для третьего года этапа начальной подготовки

Физическая подготовка:

Статически-пассивная гибкость; Координация, равновесие; Сложная моторика, Быстрота простой двигательной реакции; Меткость, Статически-активная гибкость; Быстрота сложной двигательной реакции; Динамическая гибкость (кинетическая), Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей;

Техническая подготовка:

Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Старты; Торможения и остановки; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения); Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Преследования и отбор шайбы; Индивидуальная тактика; Обводка; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Вбрасывания.

Тактическая подготовка:

Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Индивидуальная тактика в обороне, дистанция; Выходы из своей зоны; Зонная оборона.

Игровая подготовка:

Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных действий, бросков и передач, поиск лучшей позиции, подкат и опека, резкие изменения направления движений в игре; ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., индивидуальная тактика в обороне, удержание дистанции, выход из своей зоны, зонная оборона, групповая и индивидуальная тактики в обороне и нападении.

Таблица 17 - Навыки и технические элементы, осваиваемые в третий год этапа начальной подготовки

<i>Вид навыка</i>	<i>Развиваемый навык / технический элемент</i>
Технический базовый	Подъем со льда
Технический базовый	Скольжение на одной ноге различные варианты – лицом и спиной вперед, «пистолет»
Технический базовый	Скрестные шаги через клюшку
Технический базовый	Упражнения в парах – зеркальные повторения за ведущим
Технический базовый	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну ногу, с

	удержанием позы
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Борьба с партнером, различные варианты (перетягивание, толкание)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом, короткий – со сменой ведущей ноги лицом и спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом через препятствия, клюшки на льду, лицом и спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом лыжный, лицом и спиной вперед (с тягой партнера и без)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Бег скрестными шагами, лицом и спиной вперед (3л/3п) быстро
Бег скользящими шагами	«полуфонарик» в различных вариантах
Бег скользящими шагами	Скольжение лицом вперед – работа над техникой
Бег скользящими шагами	полуфонарик», с тягой партнера (держаться за клюшки), разные варианты
Старты	Старт и торможение со сменой и без смены направления, лицом и спиной вперед
Старты	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п), V-старт
Старты	Старт спиной вперед скрестными шагами
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней и внутренней поверхностью лезвия
Торможения и остановки	Торможение двумя лезвиями параллельное
Торможения и остановки	Торможение с резким изменением направления (зигзаг)
Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед с тягой партнера и без
Бег спиной вперед	Скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперед с тягой партнера и без
Бег спиной вперед	Слалом, с тягой партнера (держаться за клюшки)
Бег спиной вперед	Слалом, со сменой толчковой ноги
Повороты	Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков ото льда
Повороты	Повороты на 360° плавно и резко, без отрыва коньков ото льда со сменной стороны
Повороты	Катание по кругу лицом и спиной вперед «полуфонариками», с движением внешней и внутренней ногой
Повороты	Переходы прыжком на 180° без торможения, смена направления, открытый переход
Повороты	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)
Повороты	Поворот скрестными шагами спиной вперед (л/п)
Повороты	«Кораблики», движение по кругу без смены ведущей ноги
Повороты	Переходы – спиной – лицом вперед и лицом вперед – спиной вперед со сменой направления движения
Техника владения клюшкой и	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое и широкое

шайбой на месте (без движения)	комбинирование
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы – узкое-широкое, по диагонали и вперед-назад, комбинирование, одной рукой и двумя
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» из двух конусов (2 метра), одной рукой и двумя
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» с переходами, одной рукой и двумя
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – «улитка» 360° (л/п)
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы с переносом (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п)
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – широкое, «полуфонарики» на пятках конька
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое, «полуфонарики» на пятках конька
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы клюшкой и коньками
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	«Тянуть шайбу носком клюшки» через линию из шайб, скольжение в стороне (л/п), одной рукой и двумя
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» «змейкой», «плетением», плавная смена направлений, одной рукой и двумя
Обводка	Ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу, плавная смена направлений, одной рукой и двумя
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из-за спины
Обводка	Ведение шайбы вокруг корпуса, одной рукой и двумя
Обводка	Перебрасывание шайбы через клюшку, лежащую на льду
Обводка	Ведение шайбы по траектории между пилонами
Обводка	Ведение шайбы при скольжении «корабликами»
Обводка	Ведение шайбы при скольжении скрестными шагами по кругу
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	«Тянуть шайбу носком клюшки» через линию из шайб, скольжение в стороне (л/п)
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы клюшкой и коньками
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Прием и остановка клюшкой (крюком)
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с отскоком от борта
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы подкидкой с «удобной» и «неудобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-прием шайбы броском с «удобной» стороны в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-прием шайбы броском с «неудобной» стороны в движении
Техника приема, остановки и	Передача-прием шайбы в парах с комбинированием

передачи шайбы в движении	
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-прием шайбы в парах прием на «неудобную» сторону, возврат с «удобной» и обратная последовательность
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной» и «неудобной» стороны
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы «оставлением»
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передачи шайбы в одно касание
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Длинная передача «парашютиком»
Броски	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом и верхом
Броски	Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом и верхом
Броски	Бросок кистевой в движении
Броски	Бросок кистевой после приема передачи с разных сторон
Броски	Бросок по воротами с выкатыванием из-за ворот
Броски	Обманное движение: бросок показан с «удобной» стороны, выполнен с «неудобной» стороны
Броски	Бросок по воротами с выкатыванием из-за ворот
Броски	Обманное движение: бросок показан с «неудобной» стороны, выполнен с «удобной» стороны
Броски	Щелчок низом
Броски	Добивание
Броски	Подправления шайбы на льду, на месте – низом и верхом
Броски	Подправления шайбы в воздухе, на месте, «удобной» и «неудобной» стороны
Обводка	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «удобной» стороны
Обводка	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «неудобной» стороны
Обводка	Обводка соперника
Преследования и отбор шайбы	Подкат и загон соперника к борту
Преследования и отбор шайбы	Отбор клюшкой, наложение
Преследования и отбор шайбы	Преследование шайбы (различные ситуации 1 в 2, 1 в 3, 2 в 3)
Преследования и отбор шайбы	Поднимание и наложение клюшки соперника
Преследования и отбор шайбы	Подбивание клюшки соперника
Преследования и отбор шайбы	Основы силовой борьбы, техника принятия на себя силового приема
Преследования и отбор шайбы	Блокирование передачи/бросков на линии броска соперника
Преследования и отбор шайбы	Выбивание шайбы клюшкой
Индивидуальная тактика	Резкое изменение направления движения «улитка»
Индивидуальная тактика	Изменение скорости катания
Индивидуальная тактика	Контролируема потеря, оставление шайбы
Индивидуальная тактика	Обманный бросок: показываем сопернику, обводим, продолжаем движение
Индивидуальная тактика	Обманная передача: показываем, что делаем передачу, ускоряемся, продолжаем сами
Индивидуальная тактика	Обманное движение корпусом «раскачивание»
Индивидуальная тактика	Открывание под передачу – лицом к шайбе
Индивидуальная тактика	Отвлечение внимания: двигаемся вперед, смотрим прямо, делаем передачу в сторону

Индивидуальная тактика	Подбор шайбы в зоне обороны – используя ложные действия и закрывание шайбы
Индивидуальная тактика	Ситуации 1 в 1
Индивидуальная тактика	Защита шайбы частями тела – рукой, бедром, телом, маневрирование и уход от соперника
Индивидуальная тактика	Катание с целью создания лучшей позиции для приема шайбы
Индивидуальная тактика	Атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшкой соперника
Индивидуальная тактика в обороне	Ситуации 1 в 1
Индивидуальная тактика в обороне	Держать дистанцию между нападающими и защитниками
Индивидуальная тактика в обороне	Ситуации 2 в 1
Индивидуальная тактика в обороне	Опека соперника без шайбы
Индивидуальная тактика в обороне	Выход на соперника
Индивидуальная тактика в обороне	Возврат в оборону и вынуждение соперника отойти к борту
Индивидуальная тактика в обороне	Игра против соперника с шайбой, давление
Групповая тактика нападения	Передача – ускорение – прием шайбы
Групповая тактика нападения	Скрещивание с оставлением шайбы партнеру / скрещивание с сохранением шайбы у себя
Групповая тактика нападения	Ситуации 2 в 2 (на входе в зону нападения, в углах и т.д.)
Групповая тактика нападения	Выход из своей зоны (3 варианта: быстрый пас, широкий раскат, передача между защитниками)
Групповая тактика нападения	Ситуация 2 в 1 в углах в зоне нападения
Групповая тактика нападения	Ситуация 2 в 1 на входе в зону нападения
Групповая тактика нападения	Выход на ворота по центру (второй игрок)
Групповая тактика нападения	Выход из своей зоны передачей через центр
Групповая тактика нападения	Зонная оборона – базовые знания и умения
Групповая тактика нападения	Зонная оборона – смена фланга
Групповая тактика обороны	Зонная оборона – базовые знания и умения
Групповая тактика обороны	Зонная оборона – смена фланга
Вбрасывания	Позиции игроков при вбрасывании
Вбрасывания	Элементы борьбы – блокирование клюшки соперника, выигрывание вбрасывания вперед с «удобной» и «неудобной» стороны

Программный материал для первого года учебно-тренировочного этапа

Физическая подготовка:

Координация, равновесие; сложная моторика, меткость,

Техническая подготовка:

Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков;
Повороты

и переходы; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Старты; Торможения и остановки; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения); Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Преследования и отбор шайбы; Индивидуальная тактика; Обводка; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении; Вбрасывания.

Тактическая подготовка:

Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания

Игровая подготовка:

Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д. удержания дистанции выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактики в нападении и обороне, навыков вбрасывания.

Программный материал для второго года учебно-тренировочного этапа

Физическая подготовка:

Координация, равновесие; сложная моторика, меткость,

Техническая подготовка:

Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Старты; Торможения и остановки; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения); Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Преследования и отбор шайбы; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Обводка; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении.

Тактическая подготовка:

Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах.

Игровая подготовка:

Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и

опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д. удержания дистанции выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактики в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах.

Программный материал для третьего года учебно-тренировочного этапа

Физическая подготовка:

Координация, равновесие; сложная моторика, меткость, быстрота простой двигательной реакции, общая выносливость; быстрота сложной двигательной реакции; быстрота – комплексное развитие скоростных способностей.

Техническая подготовка:

Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Старты; Торможения и остановки; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения); Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Преследования и отбор шайбы; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Обводка; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении.

Тактическая подготовка:

Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах.

Игровая подготовка:

Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д. удержания дистанции выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактики в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах.

Программный материал для четвертого года учебно-тренировочного этапа

Физическая подготовка:

Координация, равновесие; сложная моторика, меткость, быстрота простой двигательной реакции, общая выносливость; быстрота сложной двигательной реакции; быстрота – комплексное развитие скоростных способностей.

Техническая подготовка:

Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Старты; Торможения и остановки; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения); Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении.

Тактическая подготовка:

Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах.

Игровая подготовка:

Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д. удержания дистанции выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактики в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах.

Программный материал для пятого года учебно-тренировочного этапа

Физическая подготовка:

Координация, равновесие; сложная моторика, меткость, быстрота простой двигательной реакции, общая выносливость; быстрота сложной двигательной реакции; быстрота – комплексное развитие скоростных способностей.

Техническая подготовка:

Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Старты; Торможения и остановки; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения); Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении.

Тактическая подготовка:

Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах.

Игровая подготовка:

Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д. удержания дистанции выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактики в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах.

Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства

Физическая подготовка:

Быстрота простой двигательной реакции, общая выносливость; быстрота сложной двигательной реакции; быстрота – комплексное развитие скоростных способностей.

Техническая подготовка:

Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Старты; Торможения и остановки; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения); Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении.

Тактическая подготовка:

Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах.

Игровая подготовка:

Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д. удержания дистанции выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактики в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах.

Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства

Физическая подготовка:

Общая сила; специальная выносливость (скоростная)

Техническая подготовка:

Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Старты; Торможения и остановки; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении.

Тактическая подготовка:

Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах.

Игровая подготовка:

Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д. удержания дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактики в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах.

В Таблице 18 представлены навыки и элементы, составляющие основу технической подготовленности на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, необходимые для освоения и совершенствования.

Таблица 18 - Навыки и элементы этапов спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

<i>Вид навыка</i>	<i>Развиваемый навык / технический элемент</i>
Скольжение на ребрах лезвий коньков	«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	«восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	«восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед
Старты, торможение и остановки	V-старт лицом вперед
Старты, торможение и остановки	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п)
Старты, торможение и остановки	Торможение двумя лезвиями параллельное
Старты, торможение и остановки	Торможение внутренней/внешней стороной лезвия
Старты, торможение и остановки	Торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед

Бег лицом вперед скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами
Бег спиной вперед	«Фонарик», широкие движения двумя ногами
Повороты и переходы	Поворот с толчком одной ногой и скольжением (л/п)
Повороты и переходы	Повороты без отрыва коньков ото льда (л/п)
Повороты и переходы	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)
Повороты и переходы	Бег скрестными шагами спиной вперед с отрывом «внутреннего» конька ото льда
Повороты и переходы	Переходы спиной – лицом вперед и лицом вперед – спиной вперед
Повороты и переходы	Переходы прыжком на 180° без торможения, смена направления, открытый переход
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое и широкое комбинирование
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – тянуть шайбу носком спереди
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – тянуть шайбу носком спереди –сбоку
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «удобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «неудобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «удобной» стороны в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «неудобной» стороны в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы в парах с комбинированием
Броски и удары (кистевой)	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом
Броски и удары (кистевой)	Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом
Броски и удары (кистевой)	Бросок кистевой в движении
Броски и удары (кистевой с подщелкиванием)	Щелчок с «удобной» стороны
Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, узкое
Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, широкое
Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – клюшка сбоку, в центре, сбоку
Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – с «удобной» стороны
Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – с «неудобной» стороны
Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – тянуть шайбу носком спереди – сбоку
Индивидуальная тактика нападения (Обманные движения)	Обманное движение корпусом «раскачивание»
Индивидуальная тактика нападения (Игра один в один)	Атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшкой соперника
Индивидуальная тактика нападения (Игра один в один)	Обманное движение, выход из-под прессинга, резкой сменой направления движения

Индивидуальная тактика нападения (Игра один в один)	Возврат и подбор шайбы – с поворотом на 180° и резкой сменой направления движения
Индивидуальная тактика нападения (Первая передача/прием)	Точная передача партнеру у борта
Финты	Обманное движение: бросок показан с «удобной» стороны, выполнен с «неудобной»
Финты	Обманное движение: бросок показан с «неудобной» стороны, выполнен с «удобной»
Финты	Обманное движение в сторону – вратарь двигается: бросок с «удобной» стороны, по центру низом
Финты	Обманное движение в сторону – вратарь двигается: бросок с «неудобной» стороны, по центру низом
Финты	Финт Фирсова: обманное движение – передача из-за ворот
Финты	Финт: движение из-за ворот, шайба закрыта корпусом, разворот, бросок
Финты	Финт «Слайдер»: движение с шайбой, закрытой крюком, скольжение, бросок в дальний угол
Финты	Финт: пропустить шайбу за ногами, бросок с «удобной» и «неудобной» стороны
Финты	Финт «Гранлундс»: за воротами поднять шайбу на крюк, забросить в ворота
Финты	Финт «Ведение, переключение, ведение одной рукой»
Финты	Финт «Клюшка между ног, флип-бросок из-за спины»
Финты	Финт «Ролл вокруг ворот – поиск пустого угла»
Финты	Финт «Импровизация-комбинирование»
Финты	Финт в сторону «Катушка»
Финты	Финт в сторону «Внезапный»
Финты	Финт Петрова
Финты	Финт Михайлова
Финты	Финт с перешагиванием
Финты	Финт Мальцева
Финты	Финт «V»
Финты	Финт Харламова

В связи со значительным отличием структуры соревновательной деятельности вратаря от структуры полевого игрока тренировочный процесс вратаря должен иметь существенные отличия и быть адекватным его соревновательной деятельности. Различия имеют место быть не только в технической, и тактической подготовке, но также и в содержании, и двигательных режимах физической подготовки. Особенности технической подготовки вратаря представлены в таблице 19. Приемы и техники сгруппированы по видам и входят в содержание всех этапов спортивной подготовки.

Таблица 19 - Техническая подготовка вратаря (для всех этапов)

<i>Приемы техники хоккея</i>
Обучение основной стойке вратаря
Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому
<i>Приемы техники передвижения на коньках</i>
Передвижение на параллельных коньках (вправо, влево)
Т-образное скольжение (вправо, влево)
Передвижение вперед выпадами
Торможение «плугом», полуплугом»
Торможение на параллельных коньках
Передвижение короткими шагами
Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря
Бег спиной вперед, лицом, вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями
<i>Ловля шайбы</i>
Ловля шайбы ловушкой стоя на месте
Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках
Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением
Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена
<i>Техника игры вратаря</i>
Ловля шайбы ловушкой в шпагате
Ловля шайбы на блин
Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени
<i>Отбивание шайбы</i>
Отбивание шайбы блином стоя на месте
Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках
Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево) и с падением на два колена
Отбивание шайбы коньком
Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)
Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и на два колена
Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки
Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и на два колена
Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево) с падением на одно колено, с падением на два колена
Отбивание шайбы щитками в шпагате
Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки
Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)
Прижимания шайбы туловищем и ловушкой
<i>Владение клюшкой и шайбой</i>
Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении
Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена
Остановка шайбы клюшкой у борта
Выбрасывание шайбы клюшкой по борту

Бросок шайбы на дальность и точность
Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками
Передача шайбы подкидкой
Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками

Поэтапная техническая подготовка вратаря базируется на высокой атлетической подготовке и проводится для совершенствования ранее освоенных приёмов и овладения более сложными, нестандартными приёмами в различных ситуациях на игровом поле. На этапе начальной подготовки в полном объёме практикуются упражнения по совершенствованию техники передвижения вратаря на коньках в сложных игровых условиях, при этом следует обращать внимание на скорость передвижения, быстроту и своевременность перехода с одного технического приема на другой.

4.2 Учебно-тематический план

Учебно-тематический план построен по этапам спортивной подготовки и включает темы теоретической подготовки (см. Таблицу 20).

Таблица 20 - Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈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	≈ 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	≈ 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	≈ 120	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 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	≈ 20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 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	≈ 20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в

	обучающихся			жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 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:	≈ 960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 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	≈ 107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 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	≈ 107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 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	≈ 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	≈ 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/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. 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	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	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	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

5.1 Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Хоккей»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» включают:

- Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом спортивной специализации обучающихся (вратарь, защитник, нападающий) на этапах спортивной подготовки.

- Формирование и выполнение 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

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

АНО ПФС «Развитие хоккея» обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки условиям.

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на следующем объекте:

Московская область, городской округ Красногорск, город Красногорск, микрорайон Опалиха, улица Ахматовой, дом 26

Ледовый дворец Старт Арена

Указанный объект соответствует требованиям, необходимым для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»:

- наличие хоккейной площадки;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

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

мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (отражено в Таблице 21 и Таблице 22);

- обеспечение спортивной экипировкой (см. Таблица 23 и Таблица 24);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий, входящих в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, входящих в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, 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.	Мат гимнастический	штук	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	4
4.	Мяч волейбольный	штук	4
5.	Мяч гандбольный	штук	4
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
7.	Мяч футбольный	штук	4
8.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
10.	Свисток судейский	штук	10
11.	Секундомер	штук	5
12.	Скамья гимнастическая	штук	4
13.	Станок для точки коньков	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Шайба	штук	60

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

Таблица 23 – Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	3
2.	Защита паха для вратаря	штук	3
3.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	3
4.	Нагрудник для вратаря	штук	3
5.	Перчатки для вратаря (блин)	пар	3
6.	Перчатки для вратаря (ловушки)	пар	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		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)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Гамашы 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
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	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

	(защитника, нападающего)										
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Перчатка 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
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	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
25.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2 Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме старшего тренера-преподавателя, и тренера-преподавателя допускается привлечение иных специалистов:

- тренер-преподаватель вратарей
- тренер-преподаватель по физической подготовке
- видео аналитик
- специалист по скаутской работе

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

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», утвержденный 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).

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

Нормативно-правовые акты и документы, с учетом которых разработана данная Программа:

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

2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (утвержден приказом Минспорта России № 997 от 16.11.2022 г.).

5. Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 г № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

6. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 г №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)

7. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (утверждена приказом Минспорта России № 1267 от 19.12.2022 г.).

8. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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» (с изменениями и дополнениями)

Информационные образовательные ресурсы программы включают список основной и дополнительной литературы, а также **информационно-справочные ресурсы.**

Основная литература:

1. Алексеев, Е. А. Хоккей для начинающих. Уроки профессионала/ Е. А. Алексеев. – СПб. : Питер, 2014. – 208 с.

2. Библия хоккейного тренера / сост. Д. Бертанья. – М. : Спорт, 2016. – 208 с.

3. Вашляева, И. Р. Обучение юных хоккеистов технике бега на коньках/И. Р. Вашляева /Теория и практика физической культуры.–2011.–№ 2. – С. 25–27.

4. Волков, В. С. Технология спортивной тренировки в ИВС (хоккей): подготовка хоккейных вратарей. Этап начальной подготовки (7-11 лет) : учеб. пособие / В.С. Волков, К. В. Кореньков, В. С. Зубков. – СПб.: Академия хоккея, 2013. – 186 с.

5. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для бакалавров / А. О. Дробинская. – М. : Юрайт, 2012. – 527 с.

6. Захаркин, И. В. Организация учебно-тренировочного процесса хоккеистов в возрасте 6-8 лет / И. В. Захаркин, Л. В. Михно, И. А. Чичелов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1. – С. 68–73.

7. Ишматов, Р. Г. Хоккей от А до Я. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации : учеб. пособие / Р. Г. Ишматов, В. В. Шилов. – СПб. : НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2011. – 200 с.
8. Колосков, В. И. Подготовка хоккеистов. Техническая подготовка : владение клюшкой и шайбой / В. И. Колосков, В. П. Климин // Вестник Федерации хоккея России. – М.: Человек, 2015. – № 3. – С. 70–80.
9. Колосков, В. И. Подготовка хоккеистов. Техническая подготовка: классификация техники, техника полевых игроков / В. И. Колосков, В. П. Климин // Вестник Федерации хоккея России. – М.: Человек, 2015. – № 1. – С. 67–73.
10. Колосков, В. И. Система подготовки хоккеистов / В. П. Колосков, В. П. Климин // Вестник Федерации хоккея России. – М. : Человек, 2015. – С. 70–91.
11. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник / В. Г. Никитушкин. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 203 с.
12. Петрушкина, Н. П. Спортивная физиология: учеб. изд. для студентов специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт / Н. П. Петрушкина, А. И. Пустозеров. – Челябинск : Уральская Академия, 2011. – 64 с.
13. Приказ Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 997 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»
14. Практическое руководство для тренеров возрастных групп «8 лет и младше», ФХР. – М. : 2018. – 30 с.
15. Практическое руководство для тренеров возрастных групп «10 лет и младше», ФХР. – М. : 2018. – 32 с.
16. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Ступень А : практ. Руководство для тренеров / под общ. ред. Ю. В. Королева. – М. : Человек, 2012. – 84 с.
17. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Ступень В : практ. Руководство для тренеров / под общ. ред. Ю. В. Королева. – М. : Человек, 2012. – 84 с.
18. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Ступень С : практ. Руководство для тренеров / под общ. ред. Ю. В. Королева. – М. : Человек, 2012. – 84 с.
19. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Ступень D : практ. Руководство для тренеров / под общ. ред. Ю. В. Королева. – М. : Человек, 2012. – 84 с.
20. Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее / И. В. Левшин, Л. В. Михно, А. Н. Поликарпочкин, Д. Г. Елистратов. – М. : Спорт, 2016. – 152 с.
21. Станиславская, И. Г. Психологические аспекты подготовки юных хоккеистов 5-10 лет : учеб. пособие / И. Г. Станиславская, М. И. Романов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта, здоровья имени П.Ф. Лесгафта. – СПб. : Академия хоккея, 2013. – 168 с.

22. Чемберс, Д. Тренировочные занятия в хоккее : 446 упражнений для развития мастерства хоккеистов / Д. Чемберс ; пер с англ. В. Сизоненко. – К. : Олимпийская литература, 2010. – 360 с.

Дополнительная литература:

1. Букатин, А. Ю. Обучение юных хоккеистов технике владения клюшкой на этапе первоначальной подготовки / А. Ю. Букатин, С. В. Голомазов, В. Г. Ерфилов // Хоккей : Ежегодник. – М. : Физическая культура и спорт, 1984. – С. 21–25.

2. Букатин, А. Ю. Юный хоккеист / А. Ю. Букатин, В. М. Колузганов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.

3. Быстров, В. А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В. А. Быстров. – М. : Terra-Спорт, 2000. – 64 с.

4.

5. Костка, В. Современный хоккей / В. Костка. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.

6. Методика оценки и контроля технико-тактических действий хоккеистов высокой квалификации / В. П. Савин, В. С. Львов, Н. Н. Урюпин, Л. В. Вайсвельд // Хоккей : Ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 46–49.

7. Михно, Л. В. Основы спортивной подготовки хоккеистов : учеб. пособие / Л. В. Михно, В. В. Шилов. – СПб. : Олимп, 2009. – 229 с.

8. Михно, Л. В. Содержание и структура спортивной подготовки хоккеистов: учебное пособие / Л. В. Михнов, К. К. Михайлов, В. В. Шилов. – СПб. : НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2011. – 194 с.

9. Савин, В. П. Теория и методика хоккея : учебник / В. П. Савин. – М. : Академия, 2003. – 400 с.

10. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Изд. 4-е, испр. и доп. – М. : Сов. Спорт, 2010. – 619 с.

Информационно-справочные ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации

(<http://www.minsport.gov.ru>);

2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>);

3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>);

4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>);

5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

6. НППХ «Красная машина» (<https://fhr.ru/hockey-of-russia/theory-methodology/nppkh/>)

7. Общероссийская общественная организация «ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ РОССИИ» (<https://fhr.ru/>)

8. Федеральный центр подготовки спортивного резерва (<http://fcpsr.ru>)