

**Краевое государственное бюджетное учреждение  
«Спортивная школа «Академия игровых видов спорта Пермского края»»**

ПРИНЯТО

Протокол №1 от «30» января 2023 года

Заседание тренерского совета



Директор: Белкин И.В.

**Дополнительная образовательная программа спортивной  
подготовки  
по виду спорта "хоккей"**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорт хоккей, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022г. №997

Срок реализации программы – бессрочно

Этапы спортивной подготовки программы:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Разработчики:  
Конакова Оксана Александровна

г. Пермь, 2023

*Краевое государственное бюджетное учреждение  
«Спортивная школа «Академия игровых видов спорта Пермского края»*



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор КГБУ «Спортивная школа  
«Академия игровых видов спорта  
Пермского края»

И.В. Белкин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«ХОККЕЙ»**

г. Пермь, 2023

## Оглавление

I. Общие положения.....	3
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 программы тренировочного процесса .....	10
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы .....	11
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки .....	15
2.5. Календарный план воспитательной работы .....	17
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним ....	20
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	27
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных мер .....	31
III. Система контроля.....	34
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях .....	36
<b>3.2. Оценка результатов освоения Программы</b> .....	45
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	45
IV. Рабочая программа, состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана .....	49
V. Условия реализации Программы, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.....	129
Список литературных источников .....	135

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

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке номер-код 0030004611Я (во всероссийском реестре видов спорта) командная дисциплина с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 997 (далее – ФССП).

2. Две команды состязаются на ограниченной бортовой системой ледовой площадке со специальной разметкой, нанесенной на лед в соответствии с Правилами игры. Игровая площадка представляет собой трехмерное пространство – ледовое поле, окруженное бортами и защитным стеклом, но не ограниченное их высотой. Цель игры заключается в том, чтобы забросить шайбу в ворота соперника и препятствовать таким же действиям в отношении своих ворот. Шайба вводится в игру вбрасыванием, при этом судья становится в центре одной из зон вбрасывания. Продолжительность хоккейного матча составляет 60 минут без учета времени на остановки: 3 периода по 20 минут, после каждого периода следует перерыв. Если в основное время игра заканчивается вничью, назначается дополнительный период (овертайм). В дополнительном периоде игра продолжается до первой заброшенной шайбы. При окончании дополнительного периода с ничейным счетом пробиваются послематчевые броски (буллиты). Необходимость овертайма, а также его продолжительность и количество послематчевых бросков оговаривается отдельно в регламенте каждого турнира.

**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 на следующих этапах:

этап начальной подготовки;

этап спортивной специализации (учебно-тренировочный);

этап спортивного совершенствования мастерства.

### **Планируемые результаты реализации Программы:**

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям,

поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

**На этапе начальной подготовки:**

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

**На учебно-тренировочном этапе) этапе спортивной специализации):**

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

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «хоккей»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» позволяет реализовывать на практике следующие основные принципы законодательства в сфере физической культуры и спорта:

- обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения;

- обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также участников и зрителей физкультурных и спортивных мероприятий;

- непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам; содействие развитию всех видов и составных частей спорта, в том числе детско-юношеского спорта, школьного спорта и студенческого спорта, с учетом уникальности хоккея, его социальной и образовательной функций, а также специфики его структуры, основанной на добровольной деятельности его субъектов.

Таким образом, программу можно рассматривать как нормативную и методическую основу подготовки спортивного резерва, спортивных команд и спортсменов высокой квалификации. Основой реализации одного из ключевых принципов законодательства в сфере физической культуры и спорта – обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также участников и зрителей физкультурных и спортивных мероприятий.

В программе особое внимание уделяется информационному обеспечению мероприятий, направленных на предотвращение использования допинга в спорте.

В процессе разработки настоящей программы использовались принципы системности, преемственности и вариативности. Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала согласно этапам многолетней подготовки в годичных циклах, его соответствие требованиям высшего спортивного мастерства, необходимость обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности. Принцип вариативности предусматривает разнообразие тренировочных средств и нагрузок, отбираемых в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей хоккеиста

и направленных на решение определенной педагогической задачи при составлении программного материала для практических занятий.

Программа включает в себя характеристику, систему контроля, рабочую программу и условия реализации Программы, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

## **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, устанавливаются следующие этапы:

- 1) **спортивно-оздоровительный этап;**
- 2) этап начальной подготовки;
- 3) учебно-тренировочный этап (далее этап спортивной специализации);
- 4) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 5) этап высшего спортивного мастерства.

**Спортивно-оздоровительный этап реализуется в организациях дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта. Его содержание определяется в соответствии с реализуемыми такими организациями дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта, и на него не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки<sup>1</sup>. Занятия на спортивно-оздоровительном этапе организуются для детей младшего возраста, имеющих допуск от врача-педиатра, и носят оздоровительную направленность, обеспечивают условия для формирования функциональных возможностей и совершенствования жизненно важных двигательных навыков, знакомят с базовыми техническими приемами хоккея. В настоящей программе содержание спортивно-оздоровительного этапа не раскрывается ввиду того, что это не предусмотрено федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».**

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» регламентируются федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей». Необходимо сделать уточнение, что такой показатель как «Наполняемость групп», представленный в таблице 1,



отражает нормативное значение минимального количества хоккеистов, выполнивших зачетные требования для перевода на следующий этап спортивной подготовки. Фактическое наполнение групп и состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

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

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)</b>	<b>Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)</b>	<b>Наполняемость (человек)</b>
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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "хоккей" основаны на особенностях вида спорта "хоккей" и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом спортивной специализации обучающихся (вратарь, защитник, нападающий) на этапах спортивной подготовки.

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду

субъекта Российской Федерации по виду спорта "хоккей" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "хоккей" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

Организация спортивной подготовки хоккеистов должна в обязательном порядке предполагать самостоятельные формы проведения занятий. Объем самостоятельной подготовки должен планомерно увеличиваться от этапа к этапу. Самостоятельная форма занятий является мощным фактором развития хоккеиста как в личностном, так и профессиональном отношении.

Индивидуальное планирование спортивной подготовки хоккеиста предполагает разработку индивидуальных планов для каждого хоккеиста команды в соответствии с его возрастом, уровнем здоровья, общей и специальной подготовленностью, функциональными возможностями организма, с задачами выполняемыми в игре, с игровым амплуа (вратарь, защитник, нападающий). Планирование индивидуальной спортивной подготовки, подразделяется на перспективное, текущее и оперативное. Формы составления индивидуальных планов могут быть взяты и из программы (или разработаны тренерами). Планы должны определять требования перспективной динамики спортивных достижений хоккеиста и учитывать дополнительные меры по оптимизации подготовки в случае выявления недостатков.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документально. 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);

- декомпозицию задач подготовки;

- список индивидуальных заданий по видам подготовки;

- график индивидуальных тренировочных мероприятий;

- лист контроля и самоконтроля.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

в период праздничных дней (карантинов и т.п.).

## 2.2. Объем программы тренировочного процесса

В целях повышения эффективности планирования, организации и осуществления спортивной подготовки указанные этапы могут быть разбиты на периоды, ступени, года, циклы, что отражено в настоящей программе. Рекомендуются реализовывать следующие этапы и периоды:

этап начальной подготовки – периоды: первый год подготовки; свыше первого года подготовки;

этап спортивной специализации – периоды: начальной специализации до двух лет); углубленной специализации (свыше двух лет);

этап совершенствования спортивного мастерства;

этап высшего спортивного мастерства.

Если на одном из этапов результаты спортсмена не соответствуют требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

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

Представленное соотношение видов подготовки не включает традиционную для хоккея технико-тактическую или так называемую, «игровую» подготовку.

В теории и практике хоккея данные виды подготовки имеют также общее название – интегральная подготовка.

Интегральная подготовка обеспечивает координацию для непосредственной реализации в соревновательной деятельности различных видов подготовки: технической, физической, тактической и психологической.

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы**

**Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:**

- Групповые теоретические занятия в виде бесед тренера-преподавателя, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе. Могут проводиться, как самостоятельно, так и в комплексе с практическими занятиями.

- Просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, спортивных соревнований и учебно-тренировочных занятий и т.д.

- Практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией спортивной школы.

- Работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляется 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).

- Участие спортсменов в учебно-тренировочных сборах и лагерных компаниях.

- Участие обучающихся в спортивных соревнованиях и физкультурно-спортивных мероприятиях.

- Инструкторская и судейская практика.

- Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.

- Тестирование и контроль.

Помимо учебно-тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно

выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию физических качеств.

При проведении учебно-тренировочных занятий и участия обучающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного учебно-тренировочного режима, отдыха обучающихся, обучения их в образовательных учреждениях.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

### **Перечень тренировочных мероприятий**

Согласно минимальным требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» в перечень тренировочных мероприятий по подготовке к спортивным соревнованиям входят мероприятия, представленные в таблице 4.

№ 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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные	-	14	18	21

	мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России				
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		

## 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		
<b>Юноши (мужчины)</b>						
Контрольные	-	2	2	3	3	2
Отборочные	-	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1	2
Игры	-	15	30	36	60	70
<b>Девушки (женщины)</b>						
Контрольные	-	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1	1
Игры	-	7	24	26	32	38

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## **2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Представленное соотношение видов подготовки не включает традиционную для хоккея технико-тактическую или так называемую, «игровую» подготовку.

В теории и практике хоккея данные виды подготовки имеют также общее название – интегральная подготовка.

Интегральная подготовка обеспечивает координацию для непосредственной реализации в соревновательной деятельности различных видов подготовки: технической, физической, тактической и психологической.

В. Н. Платонов отмечает<sup>1</sup>: «Для более всесторонней и полноценной интегральной подготовки наряду с общей направленностью, предусматривающей комплексное совершенствование, целесообразно выделить преимущественные направления:

совершенствование индивидуальных технико-тактических действий;

совершенствование групповых технико-тактических действий;

совершенствование командных технико-тактических действий;

совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей;

совершенствование способности к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокого работоспособности».

N 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	4 - 6	4 - 6	10 - 11	9 - 11	11 - 12	13 - 14

<sup>1</sup>Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов /В. Н. Платонов. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - 287 с.



	физическая подготовка (%)						
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

### 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					
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14		10		6	3
1.	Общая физическая подготовка	56-75	56-75	69-80	83-94	94-112	50-67

2.	Специальная физическая подготовка	14-19	19-25	69-80	92-103	125-150	175-233
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	19-25	99-116	133-150	166-200	200-266
4.	Техническая подготовка	80-106	84-112	99-116	100-112	104-125	75-100
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	28-37	44-58	99-116	141-159	208-250	337-449
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	25-28	31-37	25-33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	56-75	90-121	189-220	258-290	312-374	386-516
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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)</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли,	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	В течение года

	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.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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**

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

### **План антидопинговых мероприятий**

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия

Этап НП	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1 к рекомендациям РАА «РУСАДА» от 08.10.2021 г.) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценность спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Пермском крае	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Пермском крае
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	«Запрещенный список»	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервис по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2)
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Пермском крае, РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс по ценностям чистого спорта – 7-12 лет; Антидопинговы	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы

		й онлайн-курс – с 13 лет			антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»,  «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Пермском крае, РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Пермском крае
Этап Т	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное



					составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс по ценностям чистого спорта – 7-12 лет; Антидопинговый онлайн-курс – с 13 лет	Спортсмен	1 раз в год		Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Пермском крае, РУСАДА	По назначению		Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
4. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»,  «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Пермском крае, РУСАДА	1-2 раза в год		Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Пермском крае
5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год		Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации

					(приложения №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
Этап ССМ, Этап ВСМ	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговый онлайн-курс	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Процедура допинг-контроля»  Подача запроса на ТИ»  «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Пермском крае, РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Пермском крае

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### Определение терминов

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом

спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или

процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

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

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение базовых умений и навыков учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп, спортивного мастерства и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Теоретический и практический материал для освоения в период с тренировочного этапа подготовки 3-го года обучения по этап высшего спортивного мастерства.

Инструкторская практика:

1. Термины и определения приняты в хоккее

2. Правила вида спорта Хоккей
  3. Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта хоккей
  4. Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом
  5. Основные средства спортивной тренировки
  6. Содержание и виды физической подготовки
  7. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности
  8. Структура годичного цикла спортивной подготовки
  9. Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности
  10. Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий
  11. Правила проведения подвижных спортивных игр
  12. Правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки
  13. Виды и причины спортивного травматизма
  14. Приемы и методы восстановления после физических нагрузок
  15. Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией
- Судейская практика:
1. Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом.
  2. Организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершению спортивных соревнований.
  3. Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта хоккей.
  4. Фиксация технических действий участников соревнований.
  5. Контроль выполнения правил вида спорта хоккей.
  6. Разрешение спорных и неурегулированных правилами вида спорта хоккей ситуаций.
  7. Подготовка промежуточной и итоговой отчетности о результатах проведения соревнования по виду спорта хоккей.
  8. Определение спортивного класса и статуса спортивного класса спортсменов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, спортсменов-инвалидов, подтверждение соответствия спортсмена заявленным спортивным классам

По завершении всех этапов спортивной подготовки лицу, осуществляющему спортивную подготовку, присваивается категория «Юный судья»<sup>2</sup>.

Таблица 7 — План освоения материала по виду подготовки «инструкторская и судейская практика»

Этап совершенствования спортивного мастерства, 1-ий год обучения	Август	Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий (5 часов)
	Сентябрь	Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий (5 часов)
	Октябрь	Правила проведения подвижных спортивных игр (5 часов)
	Ноябрь	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности (5 часов)
	Декабрь	Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом (5 часов)
	Январь	Виды и причины спортивного травматизма (5 часов)
	Февраль	Приемы и методы восстановления после физических нагрузок (5 часов)
	Март	Приемы и методы восстановления после физических нагрузок (2,5 часа) Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией (2,5 часа)
	Апрель	Правила вида спорта Хоккей (2,5 часа) Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта хоккей (2,5 часа)
	Май	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности (5 часов)
Этап совершенствования спортивного мастерства, 2-ий год обучения	Август	Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом (5-6 часов)
	Сентябрь	Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом (5-6 часов)
	Октябрь	Организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершению спортивных соревнований
	Ноябрь	Организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершению спортивных соревнований
	Декабрь	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта хоккей
	Январь	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта хоккей
	Февраль	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта хоккей
	Март	Фиксация технических действий участников соревнований (2 часа) Контроль выполнения правил вида спорта хоккей (2-3 часа)
	Апрель	Фиксация технических действий участников соревнований (2 часа) Контроль выполнения правил вида спорта хоккей (2-3 часа)
	Май	Фиксация технических действий участников соревнований (2 часа) Контроль выполнения правил вида спорта хоккей (2-3 часа)

<sup>2</sup>Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 г. №134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»

Этапы подготовки	Месяц	Тема освоения, количество часов
Тренировочный этап, 3-ий год обучения	Август	Термины и определения приняты в хоккее (2 часа) Правила вида спорта Хоккей (2 часа)
	Сентябрь	Правила вида спорта Хоккей (2 часа) Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта хоккей (2 часа)
	Октябрь	Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом (4 часа)
	Ноябрь	Основные средства спортивной тренировки (2 часа) Содержание и виды физической подготовки (2 часа)
	Декабрь	Основные средства спортивной тренировки (2 часа) Содержание и виды физической подготовки (2 часа)
	Январь	Правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки (2 часа)
	Февраль	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности (4 часа)
	Март	Структура годичного цикла спортивной подготовки (4 часа)
	Апрель	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности (4 часа)
	Май	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности (4 часа)
Тренировочный этап, 4-ий год обучения	Август	Правила вида спорта Хоккей (2 часа) Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта хоккей (2 часа)
	Сентябрь	Основные средства спортивной тренировки (2 часа) Содержание и виды физической подготовки (2 часа)
	Октябрь	Основные средства спортивной тренировки (2 часа) Содержание и виды физической подготовки (2 часа)
	Ноябрь	Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом (4 часа)
	Декабрь	Структура годичного цикла спортивной подготовки (4 часа)
	Январь	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности (4 часа)
	Февраль	Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий (4 часа)
	Март	Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий (4 часа)
	Апрель	Правила проведения подвижных спортивных игр (4 часа)
	Май	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности (4 часа)

Этап высшего спортивного мастерства	Август	Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом (3 часа) Фиксация технических действий участников соревнований (3 часа)
	Сентябрь	Фиксация технических действий участников соревнований (3 часа) Контроль выполнения правил вида спорта хоккей (2-3 часа)
	Октябрь	Разрешение спорных и неурегулированных правилами вида спорта хоккей ситуаций (6-7 часов)
	Ноябрь	Разрешение спорных и неурегулированных правилами вида спорта хоккей ситуаций (6-7 часов)
	Декабрь	Подготовка промежуточной и итоговой отчётности о результатах проведения соревнования по виду спорта хоккей (6-7 часов)
	Январь	Определение спортивного класса и статуса спортивного класса спортсменов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, спортсменов-инвалидов, подтверждение соответствия спортсмена заявленным спортивным классам (6-7 часов)
	Февраль	Определение спортивного класса и статуса спортивного класса спортсменов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, спортсменов-инвалидов, подтверждение соответствия спортсмена заявленным спортивным классам (6-7 часов)
	Март	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта хоккей (6-7 часов)
	Апрель	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта хоккей (6-7 часов)
	Май	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта хоккей (6-7 часов)

## 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных мер

В современном хоккее в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение.

Таблица 8 — Примерный план восстановительных средств и мероприятий



Этап подготовки	Вид микроцикла	Средства и мероприятия восстановления
1	2	3
НП - 1 год	Игровой	После игры: душ, растирания влажным и сухим полотенцем; 1 раз в две недели: мероприятие на 1-2 часа – экскурсия, кино, театр, поход в лесопарковую зону для проведения активного отдыха.
НП – 2 год	Общеподготовительный	После интенсивных нагрузок: контрастный душ, растирания, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: контрастный душ, растирания влажным и сухим полотенцами, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
НП - 3 год	Общеподготовительный	После интенсивных нагрузок: контрастный душ, растирания, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: контрастный душ, растирания влажным и сухим полотенцами, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
Тренировочный этап, 1 год обучения	Общеподготовительный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, бани, витаминные и кислородные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн
Тренировочный этап, 2 год обучения	Общеподготовительный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, бани, витаминные и кислородные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
Тренировочный этап, 3 год обучения	Общеподготовительный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.

Тренировочный этап, 4 год обучения	Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн, бани.
Этап совершенствования спортивного мастерства, 1 года обучения	Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный.	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные коктейли, сауна, бассейн, бани.
Этап совершенствования спортивного мастерства, 2 года обучения	Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный.	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: сауна, бассейн, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: бани, сауна, бассейн, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.
Этап высшего спортивного мастерства	Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный.	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: сауна, бассейн, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: бани, сауна, бассейн, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.

### III. Система контроля

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:

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

самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

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

- 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.

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.

### **3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

Контроль за подготовленностью хоккеистов является составной частью тренировочного процесса. Объективная информация об уровне подготовленности хоккеистов позволяет тренеру вносить соответствующие корректировки в тренировочный процесс. Федерация хоккея России подготовила рекомендации по методике проведения нормативов для зачисления хоккеистов на различные этапы спортивной подготовки<sup>3</sup>. Методические рекомендации имеют целью определить порядок выполнения нормативов в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (приказ Минспорта России от 16.11.2022 №997).

#### **Нормативы для зачисления в группы на этапе (ФССП) начальной подготовки:**

Тест 1 Бег 20 м с высокого старта. Определяет уровень скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 2 Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги. Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола

Тест 3 И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и.п.- сгибание –разгибание - и.п.).

---

<sup>3</sup> Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» «Красная машина»

Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).

Тест 4 Бег на коньках 20 м. Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 5 Бег на коньках челночный 6x9 м. Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист прежде, чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком. (приложение, рисунок 9).

Тест 6 Бег на коньках спиной вперед 20 м. Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники катания спиной вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 7 Бег на коньках слаломный без шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойки справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. (Смотри приложение, рисунок 9).

Тест 8 Бег на коньках слаломный с ведением шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и

техники владения клюшкой. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы (смотри приложение, рисунок 10). Рекомендуемая последовательность выполнения тестов: - тесты вне льда: 2, 1, 3. - тесты на льду: 4, 6, 7, 8, 5.

### **Нормативы для зачисления в группы на этап спортивной специализации:**

Тест 1 Бег 30 м с высокого старта. Определяет уровень скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 2 Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги. Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

Тест 3 И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук. Определяет уровень силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет сгибание рук (за счет силы, не рывком) и возвращается в исходное положение. При сгибании рук подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе.

Тест 4 И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и.п.- сгибание –разгибание - и.п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).

Тест 5 Бег 1 км с высокого старта. Определяет уровень выносливости. Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на полной скорости пересекают

линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м). Надо удостовериться, что испытуемые раньше на тренировке пробегали эту дистанцию и напомнить испытуемым, что не следует стартовать слишком быстро, а пробегать дистанцию следует по возможности с равномерной скоростью. По пересечении линии финиша сообщить результат (испытуемый должен его запомнить).

Тест 6 Бег на коньках 30 м. Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 7 Бег на коньках челночный 6x9 м. Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист, прежде чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком. (приложение, рисунок 11)

Тест 8 Бег на коньках спиной вперед 30 м. Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники катания спиной вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 9 Бег на коньках слаломный без шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойки справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут,



по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. (приложение, рисунок 9).

Тест 10 Бег на коньках слаломный с ведением шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы. (приложение, рисунок 9).

Тест 11 Бег на коньках челночный в стойке вратаря. Определяет уровень специальной выносливости и техники передвижения на коньках. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Далее обратно двигается спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, и спиной вперед двигается к воротам. Далее выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед двигается до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, и двигается обратно к воротам, и также касаясь их. Далее выполняет тоже в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа – центральная отметка по центру – точка конечного вбрасывания слева. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева. (приложение, рисунок 11).

Тест 12 Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря. Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки находились за ним. Далее, достигнув места между усами круга конечного вбрасывания (дальних от бокового борта), делает переход в положение спиной вперед, объезжая по ходу движения другой круг конечного вбрасывания и двигается до правой штанги ворот. Затем, коснувшись штанги любой частью тела, начинает объезжать круги конечного вбрасывания в обратную сторону в той же последовательности. Завершается тест финишируя спиной вперед касанием ворот любой частью тела. (приложение, рисунок 12).

Рекомендуемая последовательность выполнения тестов:

- тесты вне льда: 2, 1, 3 (муж.), 4 (жен.), 5.

- тесты на льду: 6, 8, 9, 10, 7.

- Вратари: 12,11.

**Нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства и в группы на этапе высшего спортивного мастерства:**

Тест 1 Бег 30 м с высокого старта. Определяет уровень скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 2 Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног. Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает первый прыжок толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу. Последующие прыжки выполняются толчком одной ноги, после пятого толчка спортсмен приземляется на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

Тест 3 И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук. Определяет уровень силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет сгибание рук (за счет силы, не рывком) и возвращается в исходное положение. При сгибании рук подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе.

Тест 4 И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и.п.- сгибание –разгибание - и.п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).

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

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

Тест 6 Бег 400 м с высокого старта. Определяет уровень скоростной выносливости. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м).

Тест 7 Бег 3 км с высокого старта. Определяет уровень общей выносливости. Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м). Надо удостовериться, что испытуемые раньше на тренировке пробегали эту дистанцию и напомнить испытуемым, что не следует стартовать слишком быстро, а пробегать дистанцию следует по возможности с равномерной скоростью. Во времени проведения теста постоянно сообщать испытуемым, сколько кругом или метров осталось пройти, а по пересечении линии финиша сообщить результат (испытуемый должен его запомнить).

Тест 8 Бег на коньках 30 м. Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 9 Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед. Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к усю окружности точки конечного вбрасывания (ближний к линии ворот и борту) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и осуществляет бег по «малой восьмерке» (вокруг кругов конечного вбрасывания) лицом вперед. Затем на стартовой отметке делает поворот на 180 градусов и проходит ту же дистанцию спиной вперед, финишируя на линии старта. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. (Смотри приложение, рисунок 13).

Тест 10 Бег на коньках челночный 5x54 м. Определяет уровень специальной скоростной выносливости. На линиях ворот устанавливаются по 2 стойки (с одной и другой стороны от ворот) на расстоянии 2, 5 м образуя как бы два «коридора». Два испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта (расположена в 130 см от линии ворот по направлению к

точкам вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеисты катятся вперед до противоположной линии ворот, где выполняет разворот (торможение), делают касание крюком клюшки лицевого борта и катятся в обратном направлении. Финиш после прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот. (Смотри приложение, рисунок 14).

Тест 11 Бег на коньках челночный в стойке вратаря. Определяет уровень специальной выносливости и техники передвижения на коньках. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Далее обратно двигается спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, и спиной вперед двигается к воротам. Далее выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед двигается до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, и двигается обратно к воротам, и также касаясь их. Далее выполняет тоже в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа - центральная отметка по центру - точка конечного вбрасывания слева. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. (Смотри приложение, рисунок 11).

Тест 12 Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря. Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки и клюшка находились за ним. Далее, достигнув места между усами круга конечного вбрасывания (дальних от бокового борта), делает переход в положение спиной вперед, объезжая по ходу движения другой круг конечного вбрасывания и двигается до правой штанги ворот. Затем, коснувшись штанги любой частью тела, начинает объезжать круги конечного вбрасывания в обратную сторону в той же последовательности. Завершается тест финишируя спиной вперед касанием ворот любой частью тела. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. (Смотри приложение, рисунок 12).

Рекомендуемая последовательность выполнения тестов:

- тесты вне льда 1-день: 1, 5, 7. 2-день: 2, 3 (муж.), 4 (жен.), 6. - тесты на льду: 8, 9, 10. Вратари: 12,11.

Рисунок 12 — Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперед в стойке вратаря

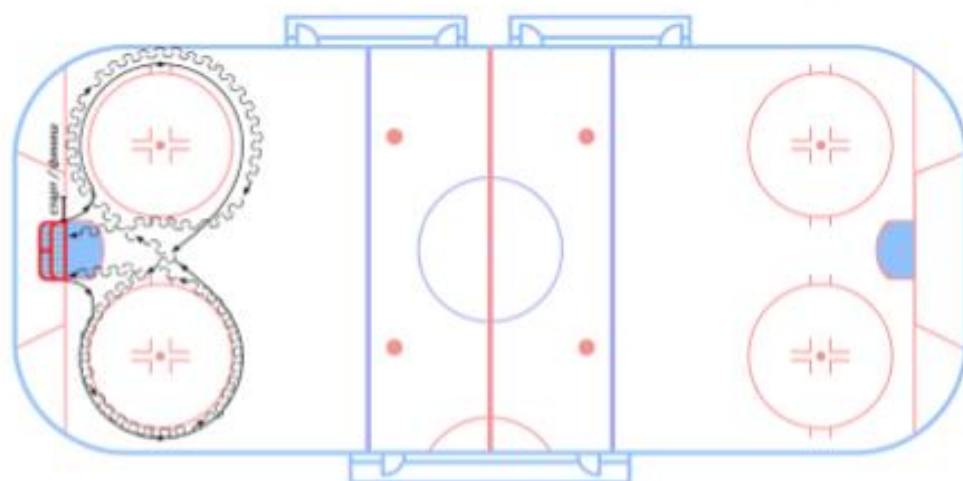


Рисунок 13 — Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперед

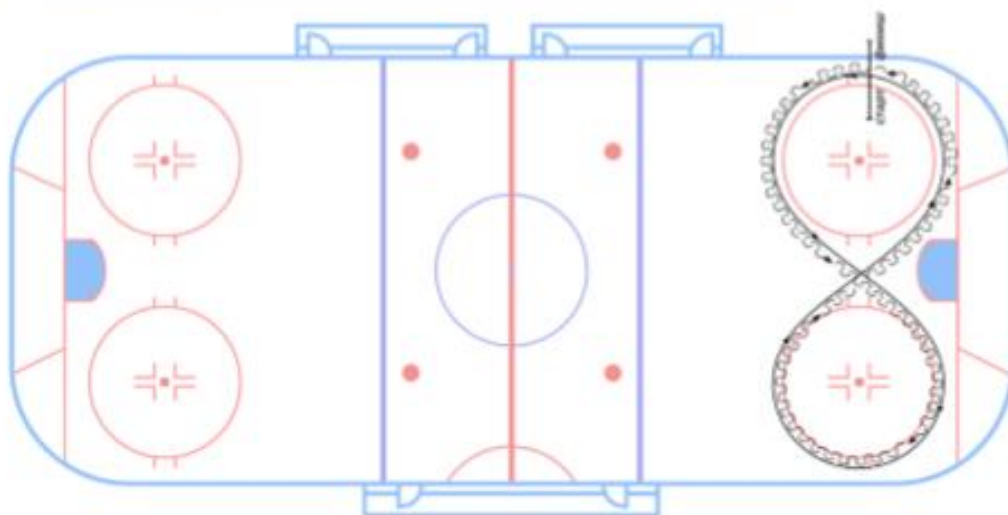
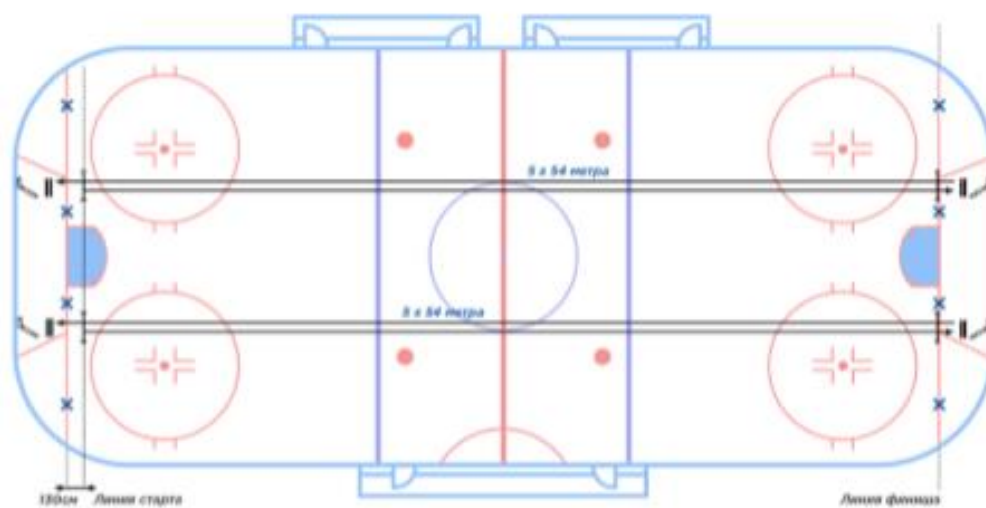


Рисунок 14 — Бег на коньках челночный 5x54 м



## 3.2. Оценка результатов освоения Программы

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

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

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

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

\*Обязательное упражнение.

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Бег 30 м с высокого старта*	с	не более	
			5,5	5,8
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги*	см	не менее	
			160	145
3	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			5	-
4	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			-	12
5	Бег 1 км с высокого старта*	мин, с	не более	
			5,50	6,20
6	Бег на коньках 30 м**	с	не более	
			5,8	6,4
7	Бег на коньках челночный 6х9 м**	с	не более	
			16,5	17,5
8	Бег на коньках спиной вперед 30 м**	с	не более	
			7,3	7,9
9	Бег на коньках слаломный без шайбы**	с	не более	
			12,5	13,0
10	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**	с	не более	
			14,5	15,0
11	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	с	не более	
			42	45
12	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	с	не более	
			43	47

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

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

\*\*Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

\*\*\*Обязательное упражнение для вратарей.

**Рекомендуемая последовательность выполнения тестов:**

- тесты вне льда: 2, 1, 3 (муж.), 4 (жен.), 5.

- тесты на льду: 6, 8, 9, 10, 7.

- Вратари: 12,11.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования  
спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Бег 30 м с высокого старта*	с	не более	
			4,7	5,0
2	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног*	м, см	не менее	
			11,70	9,30
3	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			12	-
4	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			-	15
5	И.П. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела*	количество раз	не менее	
			7	-
6	Бег 400 м с высокого старта*	мин, с	не более	
			1,05	1,10
7	Бег 3 км с высокого старта*	мин	не более	
			13	15
8	Бег на коньках 30 м**	с	не более	
			4,7	5,3
9	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед**	с	не более	
			25	30
10	Бег на коньках челночный 5x54 м**	с	не более	
			48	54
11	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	с	не более	
			40	45
12	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	с	не более	
			39	43

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

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

\*\*Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

\*\*\*Обязательное упражнение для вратарей.

**Рекомендуемая последовательность выполнения тестов:**

- тесты вне льда: 1-день: 1, 5, 7; 2-день: 2, 3 (муж.), 4 (жен.), 6.

- тесты на льду: 8, 9, 10.

Вратари: 12,11.



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного  
мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мужчины	Женщины
1	Бег 30 м с высокого старта*	с	не более	
			4,2	5,0
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
3	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			14	-
4	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			-	22
5	И.П. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела*	количество раз	не менее	
			20	10
6	Бег 400 м с высокого старта*	мин, с	не более	
			1,03	1,08
7	Бег 3 км с высокого старта*	мин, с	не более	
			12,30	14,30
8	Бег на коньках 30 м**	с	не более	
			4,3	4,8
9	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед**	с	не более	
			22	26
10	Бег на коньках челночный 5х54 м**	с	не более	
			45	50
11	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	с	не более	
			35	42
12	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	с	не более	
			35	39

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

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

\*\*Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

\*\*\*Обязательное упражнение для вратарей.

**Рекомендуемая последовательность выполнения тестов:**

- тесты вне льда: 1-день: 1, 5, 7; 2-день: 2, 3 (муж.), 4 (жен.), 6.

- тесты на льду: 8, 9, 10.

Вратари: 12,11.

#### **IV. Рабочая программа, состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана**

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».

##### **Техника безопасности:**

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием исходя из максимального объема учебно-тренировочной нагрузки этапов и года спортивной подготовки. Расписание утверждается директором учреждения, после согласования с тренерско-педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерско-педагогического состава.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта хоккей осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть занятия можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры-преподаватели и обучающиеся должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой медицинской помощи.

Для **предотвращения травм** на занятиях командными игровыми видами спорта, в том числе и хоккей, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий;
- нарушение методики и режима занятий;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;

- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера-преподавателя; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале, на площадке; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

#### Общие требования безопасности:

- к учебно-тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям регби;

- при осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, на ледовой площадке, во время занятий в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;

- при проведении занятий возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или площадке;

- при проведении занятий должна быть мед.аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах;

- о каждом несчастном случае с обучающимися пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение;

- в процессе занятий тренер-преподаватель и обучающийся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены;

- лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда;

#### На занятиях запрещается:

- начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя;
- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру без сигнала тренера-преподавателя;

- брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя.

#### Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях.

- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации

Учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

- при получении занимающимися травмы немедленно сообщить об этом руководителю Учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

- при возникновении пожара на спортивном объекте действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в Учреждении.

#### Требования безопасности по окончании занятий

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- снять спортивную одежду и спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом, по возможности принять душ.

#### **Рабочая программа:**

В настоящее время параллельно реализуются как минимум два методических подхода в спортивной подготовке хоккеистов в учебно-тренировочных занятиях.

Первый предполагает выполнение больших объемов упражнений, основанных на специфических для хоккея физических нагрузках.

В рамках второго подхода больший акцент делается на долгосрочное разностороннее развитие.

Эффект быстрой адаптации, достигаемый выполнением больших объемов специфических нагрузок, позволяет существенно улучшать спортивные результаты за короткий временной отрезок. Это достигается за счет преимущественного воздействия на функциональные системы, обеспечивающие адаптацию к тренировочной и соревновательной деятельности, и совершенствования специфических психофизиологических паттернов межмышечной координации.

Между тем, применение такого подхода особенно при подготовке спортивного резерва имеет ряд недостатков. Этот подход можно сравнить с возведением высотного здания на непрочном фундаменте. Очевидно, что допущенные конструктивные ошибки в перспективе станут причиной множества проблем, таких как:

дисбаланс в развитии отдельных мышечных групп и отклонения в функционировании органов;

нарушения в гармоничном развитии здорового человеческого организма;

истощение ведущих функциональных систем и «перетренированность»;

истощение нервной системы из-за стрессовых нагрузок и ухудшение состояния психического здоровья;

потеря мотивации к занятиям спортом;

сложности в установлении социальных связей и адаптации вне спортивной среды.

Именно поэтому в настоящее время более прогрессивным считается второй подход, направленный на разностороннюю физическую подготовку, индивидуализацию и реализацию долгосрочных тренировочных программ. К преимуществам данного подхода можно отнести:

низкий уровень травматизма, более эффективную долгосрочную адаптацию;

устойчивое функциональное состояние, обеспечивающее надежный фундамент для спортивных достижений на высоком уровне;

гармоничное физическое, психологическое и социальное развитие;

увеличение продолжительности спортивной карьеры.

Опытные тренеры придерживаются мнения, что спортсмены, которые прошли должным образом организованную подготовку на этапах начальной подготовки и спортивной специализации, как правило, имеют больше возможностей для достижения высоких спортивных результатов.

Оптимальная система спортивной подготовки обязательно учитывает индивидуальные особенности хоккеистов (темпы развития опорно-двигательного аппарата, органов, нервной системы, психики). Поскольку спортсмены, находящиеся в одной возрастной группе, могут существенно отличаться, определение анатомического, биологического и спортивного возрастов при индивидуализации имеет ключевое значение в процессе становления хоккеиста.

В системе многолетней спортивной подготовки хоккеистов обучение и тренировку принято рассматривать в качестве двух ключевых категорий единого педагогического процесса. Процесс многолетней спортивной подготовки направлен на решение задач совершенствования двигательных навыков, воспитания и развития физических и морально-волевых качеств, формирование личности спортсмена. Двигательное умение и двигательный навык являются двумя ключевыми понятиями категорий обучения и тренировки.

Важной особенностью обучения и тренировки в хоккее является формирование навыков с высоким уровнем вариативности, обеспечивающих мобильность хоккеиста в связи с переменным характером интенсивности соревновательной деятельности, резким развитием игровых ситуаций, большим количеством столкновений и силовых единоборств. Двигательное умение предполагает выполнение осознанного двигательного акта,

требующего повышенного внимания и контроля, отличается нестабильностью реализации двигательной задачи. Двигательный навык является произвольным действием, выполняется автоматизировано, отличается надежностью и стабильностью. Формирование двигательных умений и навыков у юных хоккеистов является ведущей целью тренерской деятельности.

Эффективность всего педагогического процесса основывается на соблюдении основных методических принципов: сознательности, активности, доступности, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прогрессирования. Реализация двигательных навыков непосредственно в соревновательной деятельности требует высокого уровня интегральной подготовленности хоккеиста. Интегральная подготовленность предусматривает целостное проявление в оптимальном соотношении физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности. Физическая подготовка является специально организованным процессом, направленным на развитие двигательных качеств (быстрота, выносливость, гибкость, координация и сила) и физических способностей (силовые способности, скоростные способности, координационные способности). Чтобы игроки могли максимально проявлять свои способности и потенциал.

Физическая подготовленность является системообразующим качеством для достижения высоких результатов хоккеистом. Различают общую физическую подготовку (ОФП), обеспечивающую решение следующих задач:

- всесторонне развитие;
- функциональная подготовка;
- оздоровление;
- стимулирование процессов восстановления организма после нагрузок.

Специализированная физическая подготовка, направлена на решение узких и частных задач:

- преимущественное воздействие на функциональные системы организма, участвующие в обеспечении соревновательной упражнения в хоккее;
- избирательное воздействие на опорно-двигательный аппарат для усиления функциональных единиц, участвующих в специализированных двигательных действиях.

Специальная физическая подготовка (СФП) реализуется непосредственно на льду и обеспечивает развитие наиболее значимых

двигательных единиц в структуре двигательных навыков, участвующих в движениях, образующих игровую деятельность.

В качестве основных средств СФП используются игровые упражнения в различных утяжеленных или усложненных условиях, что приводит к усилению воздействия на функциональные системы организма. Примером таких упражнений могут быть:

- передвижение с заданными параметрами мощности и времени;
- броски и ведение утяжеленной шайбы;
- различные виды челноков с утяжелением;
- игровые упражнения в неравных составах.

Как правило упражнения (СФП) имеют целостный, системный характер воздействия на организм спортсмена, одновременно повышая уровень его функциональной, физической и технической подготовленности. Повышение тренированности посредством использования средств (СФП) обеспечивает функциональную эффективность, повышение надежности двигательного навыка, что органически взаимосвязано с улучшением технической подготовленности хоккеиста. При построении тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки, определение объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества. В таблице 3 приведены обобщенные данные по сенситивным периодам.

Таблица 3. Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития физических качеств и двигательных способностей

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Мышечная масса	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Быстрота	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Сила	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Анаэробные возможности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Координационные способности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

⬆ – Малоэффективный период ⬆ – Эффективный период ⬆ – Высокоэффективный период.

Техническая подготовка является важнейшим элементом в системе спортивной тренировки хоккеистов. Структура технической подготовки во многом определяется используемыми методами и формами упражнений, объемом средств как в течение годового макроцикла, так и на различных этапах многолетней спортивной подготовки. В основе технической подготовки лежит процесс обучения двигательным навыкам, входящим в структуру технических приемов игры, с последующим их совершенствованием.

Эффективность технической подготовки во многом определяется готовностью обучаемых к овладению техническими приемами:

- физическая готовность (опорно-двигательный аппарат);
- моторная готовность (координация и двигательный опыт);
- психическая готовность (мотивация, внимание, концентрация, смелость).

В процессе обучения техническим приемам принято выделять следующие этапы, соответствующие стадиям формирования двигательного навыка. Эти этапы характеризуются собственным арсеналом педагогических



средств и методов, которые определяются решаемыми в процессе тренировки задачами:

- этап начального разучивания технического приема (формирование);
- этап углубленного разучивания технического приема (разучивание);
- этап закрепления и дальнейшего совершенствования технического приема (совершенствование).

Психологическая и теоретическая подготовка имеют исключительно важное значение для хоккея. Это во многом определяется специфическими особенностями как тренировочной, так и соревновательной деятельностью хоккеиста. Наиболее важными отличительными особенностями являются: передвижение хоккеиста на коньках на высокой скорости, обилие силовой борьбы, резкая смена интенсивности, необходимость быстро принимать решения и прогнозировать развитие игровой ситуации. Исходя из вышеперечисленного, становится понятным почему к психологической подготовке хоккеиста предъявляются повышенные требования.

С точки зрения психологической подготовки необходимо воспитание морально-волевых качеств, эмоциональной устойчивости. Исключительно важной для хоккеиста является способность быстро правильно принимать правильные решения, для этого хоккеист должен различать игровые ситуации, что требует высокого уровня теоретической и интеллектуальной подготовленности. Немаловажным является работа по созданию благоприятной атмосферы внутри команды. На этапах начальной подготовки и спортивной специализации тренеры должны создать такие условия, чтобы игроки находились в благоприятной атмосфере, в которой занятия несут положительные эмоции и доставляют радость.

В процессе работы с командой тренер решает следующие задачи:

- обучает хоккеистов быть частью команды, соблюдать правила и социальные нормы;
- воспитывает уважительное отношение к своим товарищам по команде, тренерам, противникам, должностным лицам, администрации и родителям;
- воспитывает личностные качества для достижения командного результата.

Тактическая подготовка является важнейшим элементом в системе спортивной тренировки хоккеистов и обеспечивает создание условий, в которых хоккеисты научатся эффективно реализовывать непосредственно в соревновательной деятельности весь комплекс своих возможностей (физических, технических, психических).

Основными задачами тактической подготовки являются:

- обучение использованию технических приемов в контексте игровой ситуации;
- развитие тактического мышления: сообразительность, быстрая ориентация, прогнозирование развития игровой ситуации;
- взаимодействие с партнерами;
- переключение с одних тактических построений на другие.

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

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;
- 4) специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов. Также есть ряд учебно-тренировочных мероприятий, прописанных в ФССП

### Примерный учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ <b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и

			навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования

	инвентарь по виду спорта			оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	$\approx$ <b>600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx$ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	$\approx$ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx$ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx$ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx$ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx$ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого

				спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	$\approx 1200$		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	$\approx 200$	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность	$\approx 200$	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 200$	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	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	$\approx 600$		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	$\approx 120$	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	$\approx 120$	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	$\approx 120$	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	$\approx 120$	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	$\approx 120$	май	Основные функции и

	соревнования как функциональное и структурное ядро спорта			особенности спортивных соревнований. Структура соревнований. Спортивные Классификация достижений. характеристика видов спорта, различающихся по соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение 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

### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

При формировании данного раздела программы учитывалась специфика организации тренировочного и соревновательного процесса в хоккее. Программный материал для практических занятий представлен по видам спортивной подготовки хоккеистов по мезоциклам и микроциклам тренировочного процесса.



## Примерный программный материал для этапа начальной подготовки

Таблица 9 – Распределение программного материала по видам спортивной подготовки для первого года этапа начальной подготовки

Месяца	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
1	2	3	4	5	6
Июнь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3				
	4				
Июль	5	Восстановительные мероприятия			
	6				
	7				
Август	8	Статически-пассивная гибкость	-	-	-
	9	Базовые двигательные навыки;	-	-	-
	10	Координация, равновесие;	-	-	-
	11	Быстрота простой двигательной реакции;	Базовые технические навыки;	-	-
	12			-	-
	13			-	-
Сентябрь	14	Статически-активная гибкость;	-	Игра на ограниченном участке поля и на всём поле: применение обманных действий, бросков и передач, поиск лучшей позиции, подкат и опека, резкие изменения направления движений в игре	
	15		-		
	16		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков;		-
	17		-		
Октябрь	18	Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы;	-	
	19	Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; Бег скользящими шагами;	-	
	20		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; Бег скользящими шагами;	-	
	21		Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы;	-	
	22		Бег скользящими шагами; Старты лицом и спиной вперёд;	-	

Ноябрь	23	Статически-пассивная гибкость;	Бег скользящими шагами; Старты лицом и спиной вперед; Торможения и остановки;	-	
	24			-	
	25			-	
	26			-	
Декабрь	27	Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие;	Бег скользящими шагами; Старты лицом и спиной вперед; Торможения и остановки; Бег спиной вперед;	-	
	28			-	
	29	Быстрота сложной двигательной реакции;	Бег скользящими шагами; Торможения и остановки; Бег спиной вперед; Повороты и переходы;	-	
	30			-	
31			-		
32			-		
Январь	33	Статически-пассивная гибкость;	Повороты и переходы; Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения); Техника владения клюшкой и шайбой в движении;	-	
	34			-	
	35			-	
Февраль	36	Динамическая гибкость (кинетическая); Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции;	Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения); Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Обводка;	-	
	37			-	
	38			-	
	39			-	
Март	40		Повороты и переходы; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Обводка;	-	
	41			-	
	42			-	
	43			-	
	44			-	
Апрель	45	Статически-активная гибкость;	Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;	-	
	46			-	
	47			-	
	48			-	
Май	49	Динамическая гибкость (кинетическая); Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции;	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски; Преследования и отбор шайбы; Индивидуальная тактика;	Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений;	
	50				
	51		Преследования и отбор шайбы Индивидуальная тактика;		
	52				

Таблица 10. Перечень осваиваемых навыков и технических элементов в первый год этапа начальной подготовки

Категория	Наименование навыка, технического элемента
1	2
Базовые технические навыки	Вставание со льда
Базовые технические навыки	Скольжение на двух ногах (в максимальном приседе)
Базовые технические навыки	Скольжение на одной ноге лицом вперед
Базовые технические навыки	Скольжение в приседе на одной ноге (максимальный присед)
Базовые технические навыки	Скрестные шаги с продвижением
Базовые технические навыки	Бег на месте, в движении/спиной вперед
Базовые технические навыки	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы
Базовые технические навыки	Скольжение на одной ноге «Пистолет» (лицом вперед)
Базовые технические навыки	Скольжение на одной ноге «Пистолет» (спиной вперед)
Базовые технические навыки	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах
Базовые технические навыки	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 вперед
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 (Зл/Зп) 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 - II» (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
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 от льда (л/п)
Повороты	Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков от льда
Повороты	Повороты на 360° без отрыва коньков от 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	Катание по кругу с переменным движением двух ног «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 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
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» в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «неудобной» 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» в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы подкидкой с «неудобной» в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с «удобной» в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с «неудобной» в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы в парах с комбинированием
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы в парах прием на «неудобную», возврат с удобной
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной»
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с отскоком от борта с «неудобной»
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», выполнен с «неудобной»
Броски	Обманное движение: бросок показан с «неудобной», 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

### **Примерная направленность недельных микроциклов в группах этапа начальной подготовки первого года**

Общеподготовительные микроциклы: 7-9, 24-26

Дни: 1. Физическая подготовка (2 часа) – статически пассивная гибкость, базовые двигательные навыки.

2. Отдых.

3. Физическая подготовка (2 часа) – быстрота простой двигательной реакции, координация и равновесие.

4. Отдых.

5. Физическая подготовка (2 часа) – координация и равновесие.

6. Отдых.

7. Отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 1013, 29-34 Дни (вариант1):

1. Физическая подготовка (1 час) – базовые двигательные навыки, координация и равновесие.

2. Техническая подготовка (1,3 часа).

3. Физическая подготовка (1 час) – статически пассивная гибкость, быстрота простой двигательной реакции.

4. Техническая подготовка (1,3 часа).

5. Физическая подготовка (1 час) – быстрота простой двигательной реакции, координация и равновесие.

6. Техническая подготовка (1,3 часа).

7. Отдых.

Дни (вариант 2):

1. Физическая подготовка (1 час) – статически пассивная гибкость, координация и равновесие.
2. Техническая подготовка (1,3 часа).
3. Физическая подготовка (1 час) – базовые двигательные навыки, координация и равновесие.
4. Техническая подготовка (1,3 часа).
5. Восстановительные мероприятия в виде экскурсий, подвижных игр, походов и т.п. (1-3 часа).
6. Техническая подготовка (1,3 часа).
7. Отдых.

Игровые микроциклы (техничко-тактическая подготовка): 14-26, 35-52  
Игровое тренировочное занятие проводится в конце каждого второго микроцикла и объемом не менее 1 часа.

Восстановительные микроциклы: 1-6, 27-28

Восстановительные мероприятия могут достигать объёмом до 9 часов в неделю, особенно в период 1-6 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние спортивно-оздоровительные лагеря и т.д.). В период с 26 по 28 микроциклов, возможно распределение по дням в период с 1 по 6 микроциклы, следующего вида:

Дни (вариант 1):

1. Отдых.
2. Отдых.
3. Отдых.
4. Отдых.
5. Выезд с родителями в лесопарковую зону (спортивную базу), для проведения активных, подвижных игр (1,5 часа активных игр, походов).
6. Продолжение мероприятия (1,5 часа подвижных игр, походов).
7. Отдых.

Дни (вариант 2):

1. Отдых.
2. Выезд на экскурсию в музей или театр.
3. Отдых.
4. Отдых.
5. Выезд с родителями в лесопарковую зону (спортивную базу), для проведения активных, подвижных игр (1,5 часа активных игр, походов).
6. Отдых.
7. Отдых.

Таблица 11 – Распределение программного материала по видам подготовки второго года этапа начальной подготовки

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
1	2	3	4	5	6
Июнь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3				
	4				
Июль	5	Восстановительные мероприятия			
	6				
	7				
Август	8	Статически-пассивная гибкость;	-	-	-
	9	Базовые двигательные навыки;	-	-	-
	10	Координация, равновесие;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы;	-	Игра на ограниченном участке поля и на всём поле: применение освоенных технических навыков в игре; Освоение технических навыков и элементов по игровому амплуа;
	11	Сложная моторика; Быстрота простой двигательной реакции;		-	
12		-			
13		-			
Сентябрь	14	Статически-активная гибкость;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед;	-	Игра на ограниченном участке поля и на всём поле: применение освоенных технических навыков в игре; Освоение технических навыков и элементов по игровому амплуа;
	15	Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Сложная моторика; Быстрота простой двигательной		-	
	16			-	
	17			-	
Октябрь	18		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед;	-	Игра на ограниченном участке поля и на всём поле: применение освоенных технических навыков в игре; Освоение технических навыков и элементов по игровому амплуа;
	19	Статически-активная гибкость; Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие;	Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;	-	
	20	Сложная моторика; Меткость; Быстрота простой двигательной реакции;	Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед;	-	
	21		Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;	-	
	22		Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;	-	



Ноябрь	23	Статически-активная гибкость;				-		
	24					-		
	25					-		
	26					-		
Декабрь	27	Базовые двигательные навыки;	Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка;			-		
	28	Координация, равновесие;				-		
	29	Сложная моторика; Меткость;				-		
	30	Быстрота сложной двигательной реакции;				-		
	31					-		
Январь	32					-		
	33	Статически-пассивная гибкость;				-		
	34	Динамическая гибкость (кинетическая);				-		
Февраль	35					-		
	36	Базовые двигательные навыки;	Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары;			-		
	37	Координация, равновесие;				-		
	38	Сложная моторика; Меткость;						
	39	Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей;						
Март	40	Статически-активная гибкость; Динамическая гибкость (кинетическая);	Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары; Индивидуальная тактика;			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;	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подкат и опека, резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., индивидуальной тактики в обороне, удержание дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны;	
	41							
	42							
	43							
	44							
Апрель	45	Базовые двигательные навыки;	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары; Индивидуальная тактика; Индивидуальная тактика в обороне;					
	46	Координация, равновесие;						
	47	Сложная моторика; Меткость;						
	48	Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей;						
Май	49		Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары; Индивидуальная тактика; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Вбрасывания;					
	50							
	51							
	52							

**Психологическая подготовка:**  
Соблюдение режима дня; Личная гигиена;

**Теоретическая подготовка:**  
Хоккей в РФ сегодня; Знать и уметь выполнять программный материал, соответствующий периоду подготовки;  
Места занятий, инвентарь;

Таблица 12 — Перечень осваиваемых навыков и технических элементов на втором году этапа начальной подготовки

Категория навыка	Наименование навыка
1	2
Базовые технические навыки	Вставание со льда
Базовые технические навыки	Скольжение на двух ногах (в максимальном приседе)
Базовые технические навыки	Скольжение на одной ноге, различные варианты - лицом и спиной вперёд, «Пистолет»
Базовые технические навыки	Скрестные шаги через клюшку
Базовые технические навыки	Упражнения в парах - зеркальные повторения за ведущим
Базовые технические навыки	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы
Базовые технические навыки	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах
Базовые технические навыки	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 вперед
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 вперёд
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом через препятствия, клюшки на льду лицом и спиной вперёд
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом лыжный, лицом и спиной вперёд (с тягой партнёра и без)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Бег скрестными шагами лицом и спиной вперед (3л/3п) быстро
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 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

Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» 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» в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-приём шайбы броском с «удобной» в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-приём шайбы броском с «неудобной» в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-приём шайбы в парах с комбинированием
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-приём шайбы в парах прием на «неудобную», возврат с удобной и обратная
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»
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 приёма передачи с разных сторон
Броски	Бросок по воротам с выкатыванием из-за ворот
Броски	Обманное движение: бросок показан с «удобной», выполнен с «неудобной»
Броски	Обманное движение: бросок показан с «неудобной», выполнен с «удобной»
Обводка	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «удобной»
Обводка	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «неудобной»
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	Изменение скорости катания
Индивидуальная тактика	Резкое изменение направления движения «Улитка»
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 - приём 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 обороны	Зонная оборона - базовые знания и умения
Групповая тактика обороны	Зонная оборона - смена фланга
Вбрасывания	Базовые навыки игры на вбрасывании

### **Примерная направленность недельных микроциклов в группах второго года этапа начальной подготовки:**

Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 27-29

Дни:

1. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – статически пассивная гибкость, координация и равновесие.
2. Отдых.
3. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – базовые двигательные навыки, сложная моторика.
4. Отдых.
5. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – быстрота простой двигательной реакции, координация и равновесие.
6. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – сложная моторика, быстрота простой двигательной реакции.
7. Отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 1013, 30-33

Дни:

1. Физическая подготовка (1,5 часа) – сложная моторика, быстрота простой двигательной реакции.
2. Техническая подготовка (2 часа).
3. Отдых.

4. Техническая подготовка (2 часа).

5. Физическая подготовка (1,5 часа) – статически пассивная гибкость, базовые двигательные навыки, координация и равновесие.

6. Техническая подготовка (2 часа).

7. Отдых.

Игровые микроциклы (техничко-тактическая подготовка): 14-23, 35-52

Дни:

1. Физическая подготовка (1,5 часа) – меткость, статически активная гибкость, базовые двигательные навыки.

2. Техническая подготовка (2 часа).

3. Отдых.

4. Техническая подготовка (2 часа).

5. Физическая подготовка (1,5 часа) – статически активная гибкость, сложная моторика, быстрота простой двигательной реакции.

6. день: а. Игровая тренировка на льду (2 часа). б. Восстановительные мероприятия (1 час) - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.

7. Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 10-13, 32-34

1. Физическая подготовка (1,5 часа) – меткость, сложная моторика, быстрота простой двигательной реакции.

2. Техническая подготовка (2 часа).

3. Отдых.

4. Техническая подготовка (2 часа).

5. Физическая подготовка (1,5 часа) – статически пассивная гибкость, базовые двигательные навыки, координация и равновесие.

6. Техническая подготовка (2 часа).

7. Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-23, 35-48

В соревновательные периоды проводится 1-2 игры в микроцикле, с включением 1-2 восстановительного мероприятия (по 1 часу после физических нагрузок и после соревнования), а также включением занятий физической и технической подготовки, объемом, равным Игровому микроциклу, за исключением одного тренировочного занятия на льду.

Восстановительные микроциклы: 1-4, 24-26 Восстановительные мероприятия могут достигать объёмом до 9 часов в неделю, особенно в период 1-6

микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние спортивно-оздоровительные лагеря и т.д.). В период с 26 по 28 микроциклов, возможно распределение по



дням в период с 1 по 6 микроциклы, следующего вида: 1. Отдых. 2. Отдых. 3. Выезд в парковую зону для проведения активных, подвижных игр (3 часа). 4. Отдых. 5. Отдых. 6. Поход в лесопарковую зону с привлечением Родителей (6 часов). 7. Отдых.

Таблица 13 – Распределение программного материала по видам подготовки для третьего года этапа начальной подготовки.

Месяца	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
1	2	3	4	5	6
Июнь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3				
	4				
Июль	5				
	6				
	7				
Август	8	Статически-пассивная гибкость;	-	-	-
	9	Статически-активная гибкость;	-	-	-
	10	Координация, равновесие;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы;	-	-
	11	Сложная моторика;		-	-
	12			-	-
	13			-	-
Сентябрь	14			-	
	15	Динамическая гибкость (кинетическая);	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед;	-	
	16	Координация, равновесие;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед;	-	
	17	Меткость; Сложная моторика;		-	
18		Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;	-		

Октябрь	19		Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;	-	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение освоенных технических навыков в игре; Освоение технических навыков и элементов по игровому амплуа;
	20		Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;	-	
	21			-	
	22			-	
Ноябрь	23	Статически-активная гибкость; Статически-пассивная гибкость; Координация, равновесие; Меткость; Сложная моторика;	Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;	-	
	24			-	
	25			-	
	26			-	
Декабрь	27			-	
	28		Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;	-	
	29			-	
	30			-	
Январь	31	Статически-активная гибкость;	Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;	-	
	32		Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;	-	
	33		Обводка;	-	
	34			-	
	35			-	

Февраль	36	Динамическая гибкость (кинетическая); Координация, равновесие; Меткость; Сложная моторика;	Бег спиной вперед;	Обманные движения телом; Обманные броски и передачи;	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подкат и опека, резких изменений направления движений, подкат и опека, резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержание дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне;
	37		Техника владения клюшкой и шайбой в движении;		
	38		Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;		
	39		Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары;		
Март	40	Статически-пассивная гибкость; Динамическая гибкость (кинетическая); Координация, равновесие; Меткость; Сложная моторика;	Техника владения клюшкой и шайбой в движении;	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;	
	41		Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;		
	42		Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;		
	42		Обводка;		
	44		Преследования и отбор шайбы; Броски и удары; Индивидуальная тактика;		
Апрель	45	Координация, равновесие; Меткость; Сложная моторика;	Преследования и отбор шайбы;	Индивидуальная тактика в обороне;	
	46		Броски и удары;		
	47		Индивидуальная тактика;		
	48		Индивидуальная тактика в обороне;		
Май	49	Сложная моторика;	Броски и удары; Индивидуальная тактика; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Вбрасывания;	Групповая тактика в обороне;	
	50				
	51				
	52				

#### Примечание к таблице 44

С 7 по 52 неделю

#### Психологическая подготовка:

Соблюдение режима дня;

Ведение дневника самоконтроля;

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств;

#### Теоретическая подготовка:

История развития хоккея в РФ;

Гигиена физической культуры и спорта;

Основы групповой и командной тактики хоккея;

Требования к технике безопасности;



Таблица 14 — Перечень осваиваемых навыков и технических элементов для третьего года этапа начальной подготовки

Повороты и переходы	Переходы - спиной - лицом вперед и лицом вперед - спиной вперед со сменой направления движения
Повороты и переходы	«Кораблики» движение по кругу со сменой ведущей ноги
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, 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), одной рукой и двумя
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы «с переносом» (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п), одной рукой и двумя
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	«Тянуть шайбу носком клюшки» через линию из шайб, скольжение в стороне (л/п), одной рукой и двумя
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы клюшкой и коньками
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» «Змейкой», «Плетением» плавная смена направлений, одной рукой и двумя
Обводка	Ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу, 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 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» 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» в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-приём шайбы броском с «удобной» в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-приём шайбы броском с «неудобной» в движении

Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-приём шайбы в парах с комбинированием
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-приём шайбы в парах прием на «неудобную», возврат с удобной и обратная
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 приёма передачи с разных сторон
Броски	Бросок по воротам с выкатыванием из-за ворот
Броски	Обманное движение: бросок показан с «удобной», выполнен с «неудобной»
Броски	Обманное движение: бросок показан с «неудобной», выполнен с «удобной»
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»
Обводка	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «удобной»
Обводка	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «неудобной»
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 приёма
Преследования и отбор шайбы	Блокирование передачи/бросков на линии броска соперника
Преследования и отбор шайбы	Выбивание шайбы клюшкой
Индивидуальная тактика	Изменение скорости катания
Индивидуальная тактика	Резкое изменение направления движения «Улитка»
Индивидуальная тактика	«Контролируемая потеря, оставление шайбы»
Индивидуальная тактика	Обманный бросок: показываем сопернику, обводим продолжаем движение
Индивидуальная тактика	Обманные движения коньками - обманный поворот, остановка и т.д.
Индивидуальная тактика	Обманное движение корпусом «Раскачивание»
Индивидуальная тактика	Открывание под передачу - лицом к шайбе

Индивидуальная тактика	Защита шайбы частями тела - рукой, бедром, телом, маневрирование и уход от соперника
Индивидуальная тактика	Ситуации 1 в 1
Индивидуальная тактика	Подбор шайбы в зоне обороны - используя ложные действия и закрывание шайбы
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 - приём 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, перепас 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 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 вперёд с «удобной» и «неудобной»

### **Примерная направленность недельных микроциклов в группах третьего года этапа начальной подготовки**

Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 27-29

Дни:

1. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – статически-активная гибкость, равновесие
2. Отдых.
3. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – координация, сложная моторика.
4. Отдых.
5. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – статически-пассивная гибкость, равновесие, сложная моторика.

6. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – базовые двигательные навыки, сложная моторика, быстрота простой двигательной реакции.

7. Отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 1013, 30-33

Дни:

1. Физическая подготовка (1,5 часа) – динамическая гибкость (кинетическая), координация, равновесие, меткость, сложная моторика.

2. Техническая подготовка (2 часа).

3. Отдых.

4. Техническая подготовка (2 часа).

5. Физическая подготовка (1,5 часа) – динамическая гибкость (кинетическая), координация, равновесие, меткость, сложная моторика.

6. Техническая подготовка (2 часа).

7. Отдых.

Игровые микроциклы (техничко-тактическая подготовка): 14-23, 35-52

Дни:

1. Физическая подготовка (1,5 часа) – динамическая гибкость (кинетическая), координация, равновесие, меткость, сложная моторика, меткость.

2. Техническая подготовка (2 часа).

3. Отдых.

4. Техническая подготовка (2 часа).

5. Физическая подготовка (1,5 часа) – динамическая гибкость (кинетическая), координация, равновесие, меткость, сложная моторика, меткость.

6. день: а. Игровая тренировка на льду (2 часа). б. Восстановительные мероприятия (1-1,5 часа) - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.

7. Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 10-13, 32-34

1. Физическая подготовка (1,5 часа) – статически пассивная гибкость, базовые двигательные навыки, сложная моторика.

2. Техническая подготовка (2 часа).

3. Отдых.

4. Техническая подготовка (2 часа).

5. Физическая подготовка (1,5 часа) – быстрота простой двигательной реакции, координация и равновесие.

6. Техническая подготовка (2 часа).

7. Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-23, 35-48 В соревновательные периоды проводится 1-2 игры в микроцикле, с включением 1-2 восстановительного мероприятия (по 1 часу после физических нагрузок и после соревнования), а также включением занятий физической и технической подготовки, объемом, равным Игровому микроциклу, за исключением одного тренировочного занятия на льду.

Восстановительные микроциклы: 1-4, 24-26 Восстановительные мероприятия могут достигать объёмом до 9 часов в неделю, в период 1-6 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние спортивно-оздоровительные лагеря и т.д.).

В период с 26 по 28 микроциклов, возможно распределение по дням в период с 1 по 6 микроциклы, следующего вида:

Дни:

1. Отдых.
2. Отдых.
3. Выезд в парковую зону для проведения активных, подвижных игр (3 часа).
4. Отдых.
5. Отдых.
6. Поход в лесопарковую зону с привлечением Родителей (6 часов).
7. Отдых.

## Примерный программный материал для этапа спортивной специализации

Таблица 14 – Распределение программного материала по видам подготовки для первого года обучения этапа спортивной специализации

Месяцы	Недели	Виды подготовки				
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая	
1	2	3	4	5	6	
Июнь	1	Восстановительные мероприятия				
	2					
	3					
	4					
Июль	5	Координация, равновесие; Сложная моторика;	-	-	-	
	6		-	-	-	
	7		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед;	-	-	-
	8			-	-	-
	9			-	-	-
10	-	-		-		
Август	11	Координация, равновесие; Сложная моторика; Меткость;	-	-	-	
	12		-	-	-	
	13		-	-	-	
	14		-	-	-	
Сентябрь	15	Координация, равновесие; Сложная моторика; Меткость;	Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; 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;			
	16					
	17					
	18					
Октябрь	19	Координация, равновесие; Сложная моторика; Меткость;	Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; 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;			
	20					
	21					
	22					



Ноябрь	23				
	24				
	25				
	26				
27					
Декабрь	28				
	29				
	30				
	31				
Январь	32				
	33				
	34				
	35				
Февраль	36				
	37				
	38				
	39				
Март	40				
	41				
	42				
	43				
Апрель	44				
	45				
	46				
	47				
Май	48				
	49				
	50				
	51				
	52				

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;

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

**Примечание к таблице 46**

С 5 по 52 неделю

**Психологическая подготовка:**

- Соблюдение режима дня;
- Ведение дневника самоконтроля;
- Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств;

**Теоретическая подготовка:**

- Физическая культура и спорт;
- Обзор развития хоккея в СССР и РФ;

Влияние физических качеств на организм занимающегося;

- Личная гигиена хоккеиста;
- Врачебный контроль и самоконтроль;
- Предупреждение травм, оказание первой помощи;
- Физические качества хоккеиста;
- Основы ориентации по амплуа;
- Места занятий, оборудование и инвентарь;
- Роль индивидуальной и командной тактики в хоккее;

Таблица 15 – Распределение программного материала по видам подготовки и неделям для второго года этапа спортивной специализации

Месяцы	Недели	Виды подготовки								
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая					
1	2	3	4	5	6					
Июнь	1	Восстановительные мероприятия								
	2									
	3									
	4									
Июль	5	Координация, равновесие; Сложная моторика; Меткость;	-	-	-					
	6		-	-	-					
	7		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; 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;	-	-	-				
	8			-	-	-				
	9			-	-	-				
10	-			-	-					
11	-			-	-					
12	-			-	-					
13	-			-	-					
Август	14			Координация, равновесие; Сложная моторика; Меткость;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; 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;					
	15									
	16									
Сентябрь	17									
	18									
Октябрь	19	Координация, равновесие; Сложная моторика; Меткость;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; 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;							
	20									
	21									
	22									
Ноябрь	23									Координация, равновесие; Сложная моторика; Меткость;
	24									
	25									
	26									



Декабрь	27				
	28				
	29				
	30				
	31				
Январь	32				
	33				
	34				
	35				
Февраль	36				
	37				
	38				
	39				
Март	40				
	41				
	42				
	43				
Апрель	44				
	45				
	46				
	47				
Май	48				
	49				
	50				
	51				
	52				

**Примечание к таблице 47**

С 5 по 52 неделю

**Психологическая подготовка:**

- Соблюдение режима дня;
- Ведение дневника самоконтроля;
- Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств;

**Теоретическая подготовка:**

- Физическая культура и спорт;
- Обзор развития хоккея в СССР и РФ;
- Влияние физических качеств на организм занимающегося;

- Физическая культура и спорт;
- Обзор развития хоккея в СССР и РФ;
- Физические упражнения - основные средства физического воспитания;
- Личная гигиена хоккеиста;
- Правила соревнований;
- Планирование спортивной тренировки;
- Комплексный контроль в подготовке хоккеистов;
- Разминка в хоккее;
- Характеристика спортивных упражнений;
- Врачебный контроль и самоконтроль;
- Предупреждение травм, оказание первой помощи;
- Физические качества хоккеиста;
- Роль индивидуальной и командной тактики в хоккее;

## **Примерная направленность недельных микроциклов в группах первого и второго года этапа спортивной специализации**

Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 26-28

Дни:

1. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – координация, равновесие.

2. Физическая подготовка (2 часа) – сложная моторика.

3. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – координация, равновесие, сложная моторика.

4. Отдых.

5. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – координация, равновесие, сложная моторика.

6. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – координация, равновесие, сложная моторика. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, бани, витаминные и кислородные коктейли.

7. Отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 7-9, 29-30

1 день: а. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,75 часа). б. Физическая подготовка (1,7 часа) – координация, равновесие.

2 день: а. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,75 часа).

3 день: а. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,75 часа). б. Физическая подготовка (1,7 часа) - равновесие, сложная моторика.

4 день: Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,75 часа).

5 день: Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,75 часа).

6 день: а. Физическая подготовка (1,7 часа). 7 день: Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 12-13, 31-33

1 день: а. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2 часа). б. Физическая подготовка (1,7 часа) - равновесие, сложная моторика

2 день: а. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2 часа).

3 день: Физическая подготовка (1,7 часа) – координация, равновесие

4 день: а. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2 часа).

5 день: а. Физическая подготовка (1,7 часа) - равновесие, сложная моторика. б. Игровая тренировка на льду (1 час).

6 день: Игровая тренировка на льду (2,5 часа).

7 день: Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-30, 34-48

1 день: Физическая подготовка (1,7 часа) – координация, равновесие

2 день: Занятие на льду (1 час) – техническая подготовка, тактическая подготовка.

3 день: Физическая подготовка (1,7 часа) - равновесие, сложная моторика.

4 день: Игровая тренировка на льду (2,5 часа)

5 день: а. Физическая подготовка (1,7 часа) – координация, равновесие. б. Восстановительные мероприятия (1-1,5 часа) - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.

6 день: а. Соревнование (3 часа). б. Восстановительные мероприятия (1 час) - массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.

7 день: Отдых.

Восстановительные микроциклы: 1-4, 24-25 Восстановительные мероприятия могут достигать объёмом до 14 часов в неделю, особенно в период 1-6 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние лагеря и т.д.). Возможно распределение по дням в период с 1 по 6 микроциклы, следующего вида:

Дни (вариант 1):

1. Выезды в музеи, театры, кино и т.п.

2. Отдых.

3. Выезд в парковую зону для проведения активных, подвижных игр (3 часа).

4. Отдых.

5. Отдых.

6. Поход в лесопарковую зону с привлечением Родителей (6 часов).

7. Отдых.

Дни (вариант 2): Спортивно-оздоровительная база до 14 дней.

Таблица 16 – Распределение программного материала по видам подготовки третьего года этапа спортивной специализации

Месяцы	Недели	Виды подготовки					
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая		
1	2	3	4	5	6		
Июнь	1	Восстановительные мероприятия					
	2						
	3						
	4						
Июль	5	Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции; Общая выносливость;	-	-	-		
	6		-	-	-		
	7		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед;	-	-	-	
	8			-	-	-	
	9			-	-	-	
10	-			-	-		
11	-			-	-		
12	-			-	-		
13	-			-	-		
Август	14			Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции; Общая выносливость;	Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; 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;		
	15						
	16						
	17						
Сентябрь	18						
	19						
	20						
	21						
Октябрь	22						
	23						
	24						
Ноябрь	25						
	26						
	27						
	28						
Декабрь	29						
	30						
	31						
Январь	32						
	33						
	34						
	35						

Февраль	36	Координация, равновесие; Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;			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;	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подкат и опека, резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержание дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах;
	37					
	38					
	39					
Март	40					
	41					
	42					
	43					
Апрель	44					
	45	Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции; Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;				
	46					
	47					
48						
Май	49					
	50					
	51					
	52					

**Примечание к таблице 48**

С 5 по 52 неделю

**Психологическая подготовка:**

- Соблюдение режима дня;
- Ведение дневника самоконтроля;
- Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств;

**Теоретическая подготовка:**

- Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны;
- Опорно-двигательный аппарат и движения;
- Физиологическая характеристика различных видов мышечной активности;
- Роль и место общей выносливости в процессе становления спортивного мастерства хоккеистов;
- Основы современной методики развития скоростных способностей в процессе тренировки; хоккеистов;

Питание хоккеиста;

Общие физиологические закономерности занятий физической культурой и спортом;

Тенденции функционирования системы многолетней подготовки хоккеистов;

Система отбора для занятий хоккеем;

Проблема унификации программного материала по технической и тактической подготовке хоккеистов;

Цели, задачи, средства, методы и принципы спортивной подготовки хоккеистов;

Система спортивных соревнований;

Комплексный контроль в подготовке хоккеистов;

Планирование тренировки;

## **Примерная направленность недельных микроциклов в группах третьего года этапа спортивной специализации**

Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 26-28

1. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – координация, равновесие.

2. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – координация, равновесие.

3. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – быстрота простой двигательной реакции, общая выносливость.

4. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – быстрота простой двигательной реакции, общая выносливость.

5. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – общая выносливость.

6. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – общая выносливость. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.

7. Отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 7-9, 29-30

1 день: а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции. б. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа), во второй половине дня.

2 день: а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – координация, равновесие, общая выносливость. б. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа), во второй половине дня.

3 день: а. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа), во второй половине дня. б. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.

4 день: а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – координация, равновесие. б. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа), во второй половине дня.

5 день: а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – общая выносливость. б. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа), во второй половине дня.

6 день: а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – общая выносливость. б. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа), во второй половине дня. с.

Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.

7 день: Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 12-13, 31-33

1 день: а. Физическая подготовка (1,8 часа) - координация, равновесие. б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).

2 день: а. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).

3 день: а. Физическая подготовка (1,8 часа) - быстрота сложной двигательной реакции. б. день: Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).

4 день: а. Физическая подготовка (1,8 часа) - координация, равновесие. б. Игровая тренировка на льду (1 час).

5 день: Игровая тренировка на льду (1 час).

6 день: а. Игровая тренировка на льду (2,5 часа). б. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.

7 день: Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-30, 34-48

1 день: а. Физическая подготовка (1,5 часа) в первой половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей. б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,5 часа), во второй половине дня.

2 день: а. Физическая подготовка (1,5 часа) в первой половине дня - общая выносливость. б. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа), во второй половине дня.

3 день: а. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа), во второй половине дня.

4 день: а. Занятие на льду – игровая тренировка (2 часа), во второй половине дня.

5 день: а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей. б. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.

6 день: а. Соревнование (3 часа). б. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.

7 день: Отдых.

Восстановительные микроциклы: 1-4, 24-25 Восстановительные мероприятия могут достигать объёмом до 22 часов в неделю, особенно в период 1-4 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние лагеря, спортивные базы и т.д.). Возможно распределение по дням в период с 1 по 6 микроциклы, следующего вида:

Дни (вариант 1):

1. Выезды в музеи, театры, кино и т.п.
2. Отдых.
3. Выезд в парковую зону для проведения активных, подвижных игр (5 часов).
4. Отдых.
5. Отдых.

Таблица 17 – Распределение программного материала по видам подготовки четвертого года этапа спортивной специализации

Месяцы	Недели	Виды подготовки					
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая		
1	2	3	4	5	6		
Июнь	1	Восстановительные мероприятия					
	2						
	3						
	4						
Июль	5	Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции; Общая выносливость;	-	-	-		
	6		-	-	-		
	7		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты;	-	-	-	
	8			-	-	-	
	9			-	-	-	
Август	10			Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед;	-	-	-
	11				-	-	-
Сентябрь	12		Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары;	-	-	-	
	13			-	-	-	
	14			Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении;	-	-	-
	15				-	-	-
	16				-	-	-
	17				-	-	-
Октябрь	18		-	-	-		
	19	-	-	-			
	20	-	-	-			
	21	-	-	-			
	22	-	-	-			



6. Поездка в лесопарковую зону с привлечением Родителей, с возможностью остановки на ночлег и продлении мероприятия на следующий день.

7. Продолжение восстановительных мероприятий (до 22 часов в общей сложности).

Дни (вариант 2): Спортивно-оздоровительная база до 14 дней с дневным или круглосуточным пребыванием.

Ноябрь	23	Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции; Общая выносливость;			
	24				
	25				
	26				
Декабрь	27				
	28				
	29				
	30				
Январь	31				
	32				
	33				
34					
35					
Февраль	36				
	37				
	38				
	39				
Март	40				
	41				
	42	Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции; Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;			
43					
44					
Апрель	45				
	46				
	47				
	48				
Май	49				
	50				
	51				
	52				

**Примечание к таблице 49**

С 5 по 52 неделю

**Психологическая подготовка:**

Соблюдение режима дня;

Ведение дневника самоконтроля;

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств;

**Теоретическая подготовка:**

Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны;

Опорно-двигательный аппарат и движения;

Физиологическая характеристика различных видов мышечной активности;

Роль и место общей выносливости в процессе становления спортивного мастерства хоккеистов;

Основы современной методики развития скоростных способностей в процессе тренировки;

Питание хоккеиста;

Общие физиологические закономерности занятий физической культурой и спортом;

Тенденции функционирования системы многолетней подготовки хоккеистов;

Система отбора для занятий хоккеем;

## **Примерная направленность недельных микроциклов в группах четвертого года этапа спортивной специализации**

Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 26-28

1 день: Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – координация, равновесие.

2 день: Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – координация, равновесие.

3 день: Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – быстрота простой двигательной реакции, общая выносливость.

4 день: Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) - быстрота простой двигательной реакции, общая выносливость.

5 день: Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – общая выносливость.

6 день: Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – общая выносливость. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.

7 день: Отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 7-9, 29-30

1 день: с. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции. d. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа), во второй половине дня.

2 день: а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - координация, равновесие, общая выносливость. б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа), во второй половине дня.

3 день: а. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа), во второй половине дня. б. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.

4 день: а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - координация, равновесие. б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа), во второй половине дня.

5 день: а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - общая выносливость. б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа), во второй половине дня.

6 день: а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - общая выносливость. б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа), во второй половине дня. с.

Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.

7 день: Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 12-13, 31-33

1 день: а. Физическая подготовка (1,8 часа) - координация, равновесие. б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).

2 день: а. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).

3 день: а. Физическая подготовка (1,8 часа) - быстрота сложной двигательной реакции. б. день: Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).

4 день: а. Физическая подготовка (1,8 часа) - координация, равновесие. б. Игровая тренировка на льду (1 час).

5 день: Игровая тренировка на льду (1 час).

6 день: а. Игровая тренировка на льду (2,5 часа). б. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.

7 день: Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-30, 34-48

1 день: а. Физическая подготовка (1,5 часа) в первой половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей. б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,5 часа), во второй половине дня.

2 день: а. Физическая подготовка (1,5 часа) в первой половине дня - общая выносливость. б. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа), во второй половине дня.

3 день: а. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа), во второй половине дня.

4 день: а. Занятие на льду – игровая тренировка (2 часа), во второй половине дня.

5 день: а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей. б. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.

6 день: а. Соревнование (3 часа). б. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.

7 день: Отдых.

Восстановительные микроциклы: 1-4, 24-25 Восстановительные мероприятия могут достигать объёмом до 22 часов в неделю, особенно в период 1-4 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние лагеря, спортивные базы и т.д.). Возможно распределение по дням в период с 1 по 6 микроциклы, следующего вида:

Дни (вариант 1):

1. Выезды в музеи, театры, кино и т.п.
2. Отдых.
3. Выезд в парковую зону для проведения активных, подвижных игр (5 часов).
4. Отдых.
5. Отдых.
6. Поездка в лесопарковую зону с привлечением Родителей, с возможностью остановки на ночлег и продлении мероприятия на следующий день.
7. Продолжение восстановительных мероприятий (до 22 часов в общей сложности).

Дни (вариант 2): Спортивно-оздоровительная база до 14 дней с дневным или круглосуточным пребыванием.

## Примерный программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства

Таблица 50 – Распределение программного материала по видам подготовки для первого года этапа совершенствования спортивного мастерства

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
1	2	3	4	5	6
Июль	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3				
	4				
Июль	5	Быстрота простой двигательной реакции; Быстрота сложной двигательной реакции; Общая выносливость;	-	-	-
	6		-	-	-
	7		-	-	-
	8		-	-	-
	9		-	-	-
Август	10	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; 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;	-	-	-
	11		-	-	-
	12		-	-	-
	13		-	-	-
Сентябрь	14				
	15				
	16				
	17				
Октябрь	18				
	19				
	20				
	21				
Ноябрь	22				
	23				
	24				
	25				
Декабрь	26				
	27				
	28				
	29				
	30				
	31				

Январь	32	<p>Быстрота простой двигательной реакции;</p> <p>Быстрота сложной двигательной реакции;</p> <p>Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей;</p> <p>Общая выносливость;</p>				<p>Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подкат и опека, резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержание дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах;</p>
	33					
	34					
	35					
Февраль	36					
	37					
	38					
	39					
Март	40					
	41					
	42					
	43					
	44					
Апрель	45					
	46					
	47					
	48					
Май	49					
	50					
	51					
	52					

**Примечание к таблице 50**

С 5 по 52 неделю

**Психологическая подготовка:**

- Соблюдение режима дня;
- Ведение дневника самоконтроля;
- Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств;

**Теоретическая подготовка:**

- Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны;
- Опорно-двигательный аппарат и движения;
- Физиологическая характеристика различных видов мышечной активности;
- Роль и место общей выносливости в процессе становления спортивного мастерства хоккеистов;
- Основы современной методики развития скоростных способностей в процессе тренировки;
- Питание хоккеиста;
- Общие физиологические закономерности занятий физической культурой и спортом;

Тенденции функционирования системы многолетней подготовки хоккеистов;

- Система отбора для занятий хоккеем;
- Проблема унифицирования программного материала по технической и тактической подготовке хоккеистов;
- Цели, задачи, средства, методы и принципы спортивной подготовки хоккеистов;
- Система спортивных соревнований;
- Комплексный контроль в подготовке хоккеистов;
- Планирование тренировки;

**Примерная направленность недельных микроциклов в группах первого года этапа совершенствования спортивного мастерства**

#### Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 26-28

1 день: а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота простой двигательной реакции. б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - быстрота сложной двигательной реакции.

2 день: а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота сложной двигательной реакции. б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - общая выносливость. 3 день: а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции. б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - быстрота сложной двигательной реакции. с. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли

4 день: а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – общая выносливость. б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей, общая выносливость.

5 день: а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота сложной двигательной реакции. б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей, общая выносливость.

6 день: а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота сложной двигательной реакции. б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - общая выносливость. с. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.

7 день: отдых.

#### Специально-подготовительные микроциклы: 7-9, 29-30

1 день: а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции. б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.

2 день: а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - общая выносливость. б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.

3 день: а. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня. б. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.



4 день: а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции. б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.

5 день: а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции. б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.

6 день: а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - общая выносливость. б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.

7 день: отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 12-13, 31-33

1 день: а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - общая выносливость. б. Занятие на льду - игровая тренировка (2,3 часа), во второй половине дня.

2 день: а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - общая выносливость. б. Занятие на льду – игровая тренировка (2,3 часа), во второй половине дня.

3 день: а. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня. б. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.

4 день: а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции. б. Занятие на льду - игровая тренировка (2,3 часа), во второй половине дня.

5 день: а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - общая выносливость. б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.

6 день: а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции. б. Занятие на льду - игровая тренировка (2,3 часа), во второй половине дня.

7 день: отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-30, 34-48

1 день: а. Физическая подготовка (1,6 часа) в первой половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей. б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2 часа), во второй половине дня.

2 день: а. Физическая подготовка (1,6 часа) в первой половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей. б. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа), во второй половине дня.

3 день: а. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа), во второй половине дня. б. Теоретическое занятие в классе (2 часа).

4 день: а. Физическая подготовка (1,6 часа) в первой половине дня - общая выносливость. б. Занятие на льду – игровая тренировка (2 часа), во второй половине дня.

5 день: а. Физическая подготовка (1,6 часа) в первой половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей. б. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные коктейли.

6 день: а. Соревнование (3-4 часа). б. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные коктейли, сауна, бассейн, бани.

7 день: отдых.

Восстановительные микроциклы: 1-4 Восстановительные мероприятия могут достигать объёмом до 24 часов в неделю, и включать в себя следующие виды деятельности: выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние лагеря, спортивные базы, походы и т.д.

Таблица 17 – Распределение программного материала по видам подготовки для второго года этапа совершенствования спортивного мастерства

Месяцы	Недели	Виды подготовки							
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая				
1	2	3	4	5	6				
Июнь	1	Восстановительные мероприятия							
	2								
	3								
	4								
Июль	5	<p>Быстрота простой двигательной реакции;</p> <p>Быстрота сложной двигательной реакции;</p> <p>Общая сила;</p> <p>Общая выносливость;</p> <p>Специальная выносливость (скоростная);</p>	-	-	-				
	6		-	-	-				
	7		<p>Базовые технические навыки;</p> <p>Скольжение на ребрах лезвий коньков;</p> <p>Старты; Торможения и остановки;</p> <p>Бег скользящими шагами;</p> <p>Повороты и переходы; Бег спиной вперед;</p> <p>Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия);</p>	-	-				
	8			-	-				
	9			-	-				
	Август		10	<p>Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей;</p> <p>Общая сила;</p> <p>Общая выносливость;</p> <p>Специальная выносливость (скоростная);</p>	<p>Индивидуальная тактика в обороне;</p> <p>Групповая тактика в нападении;</p>	<p>Обманные движения телом;</p> <p>Обманные броски и передачи;</p> <p>Поиск лучшей позиции;</p> <p>Подкат и опека;</p> <p>Резкие изменения направления движений;</p> <p>Ситуации: 1 в 1, 2 в 1;</p>	<p>Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подкат и опека, резких изменений направления движений,</p> <p>ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т. д.,</p>		
			11						
			12						
			13						
Сентябрь	14								
	15								
	16								
Октябрь	17								
	18								
	19								
	20								
	21								
	22								
Ноябрь	23								
	24								
	25								
	26								
Декабрь	27								
	28								
	29								
	30								
	31								

Январь	32						
	33						
	34						
	35						
36							
Февраль	37						
	38						
	39						
Март	40						
	41						
	42						
	43						
	44						
Апрель	45						
	46						
	47						
	48						
Май	49						
	50						
	51						
	52						
						Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах;	Удержание дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах;

**Примечание к таблице 51**

С 5 по 52 неделю

**Психологическая подготовка:**

Соблюдение режима дня;

Ведение дневника самоконтроля;

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств;

**Теоретическая подготовка:**

Российский спорт в международном спортивном движении;

Развитие хоккея в РФ;

Функции и строение организма человека;

Физиологическая характеристика некоторых видов спорта;

Система гигиенических факторов в подготовке спортсменов;

Планирование спортивной тренировки;

Возрастно-половые основы спортивной подготовки;

Физиологическая характеристика двигательной де-

ятельности;

Построение многолетней тренировки;

Комплексный контроль в подготовке хоккеистов;

Комплексное применение средств восстановления в годичном цикле подготовки хоккеистов высокой квалификации;

Тактическая подготовленность и тактическая подготовка хоккеистов;

Психологическая подготовленность и психологическая подготовка хоккеистов;

Нагрузки в спорте и их влияние на организм спортсменов;

Скоростные способности и методы их развития;

Правила соревнований;

Характеристика спортивной тренировки;

Утомление и способы борьбы с ним;

## **Примерная направленность недельных микроциклов в группах второго года на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 26-28:

1 день: а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции. б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - общая сила.

2 день: а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции. б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - специальная выносливость (скоростная).

3 день: а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции. б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - общая сила. с. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - сауна, бассейн, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.

4 день: а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота сложной двигательной реакции. б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей, общая выносливость.

5 день: а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота сложной двигательной реакции. б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - специальная выносливость (скоростная).

6 день: а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота сложной двигательной реакции. б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - общая сила. с. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - сауна, бассейн, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.

7 день: отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 7-9, 29-30

1 день: а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - общая выносливость. б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.

2 день: а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - специальная выносливость (скоростная). б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.

3 день: а. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня. б. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - сауна, бассейн, вибромассаж, общий массаж,

локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.

4 день: а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции. б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.

5 день: а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - специальная выносливость (скоростная). б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.

6 день: а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - общая сила. б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.

7 день: отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 12-13, 31-33

1 день: а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - общая выносливость. б. Занятие на льду - игровая тренировка (2,3 часа), во второй половине дня.

2 день: а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - общая сила. б. Занятие на льду – игровая тренировка (2,3 часа), во второй половине дня.

3 день: а. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня. б. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - сауна, бассейн, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.

4 день: а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - быстрота сложной двигательной реакции. б. Занятие на льду - игровая тренировка (2,3 часа), во второй половине дня.

5 день: а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - специальная выносливость (скоростная). б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.

6 день: а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - общая сила. б. Занятие на льду - игровая тренировка (2,3 часа), во второй половине дня.

7 день: отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-30, 34-48

1 день: а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей, общая выносливость. б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2 часа), во второй половине дня.

2 день: а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - общая сила. б. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа), во второй половине дня.

3 день: а. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа), во второй половине дня. б. Теоретическое занятие в классе (2,5 часа).

4 день: а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей, общая выносливость. б. Занятие на льду – игровая тренировка (2 часа), во второй половине дня.

5 день: а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - специальная выносливость (скоростная). б. Восстановительные мероприятия (2-2,5 часа) - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.

6 день: а. Соревнование (3-4 часа). б. Восстановительные мероприятия (2-2,5 часа) - бани, сауна, бассейн, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.

7 день: отдых.

Восстановительные микроциклы: 1-4 Восстановительные мероприятия могут достигать объёмом до 35 часов в неделю и включать в себя следующие виды активности: выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, занятия на открытом воздухе, спортивные базы и т.д.

## Примерный программный материал для этапа высшего спортивного мастерства

Таблица 52 – Распределение программного материала по видам для этапа высшего спортивного мастерства

Месяцы	Недели	Виды подготовки				
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая	
1	2	3	4	5	6	
Июнь	1	Восстановительные мероприятия				
	2					
	3					
	4					
Июль	5	Общая сила; Специальная выносливость (скоростная);	-	-	-	
	6		-	-	-	
	7		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; 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;	-	-	-
	8			-	-	-
	9			-	-	-
Август	10	Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1;	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подкат и опека, резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д.			
	11					
	12					
Сентябрь	13					
	14					
	15					
Октябрь	16					
	17					
	18					
Ноябрь	19					
	20					
	21					
Декабрь	22					
	23					
	24					
	25					
	26					
	27					
	28					
	29					
	30					
	31					



Январь	32						
	33						
	34						
	35						
36							
Февраль	37						
	38						
	39						
Март	40						
	41						
	42						
	43						
	44						
Апрель	45						
	46						
	47						
	48						
Май	49						
	50						
	51						
	52						
						Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах;	Удержание дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах;

**Примечание к таблице 52**

С 5 по 52 неделю

**Психологическая подготовка:**

Соблюдение режима дня;

Ведение дневника самоконтроля;

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств;

**Теоретическая подготовка:**

Обзор развития хоккея в РФ; Сведения о строении и функциях организма человека; Физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений;

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»; Закаливание, режим питания хоккеиста; Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов; Система отбора для занятий хоккеем; Групповая и командная тактика хоккея;

Физиологические основы формирования двигательных навыков и обучения технике хоккея;

Совершенствование специальной и общей выносливости в хоккее;

Спортивная тренировка как многолетний процесс;

Комплексный контроль в подготовке хоккеистов высокой квалификации;

Вне тренировочные факторы в системе подготовки хоккеистов;

Азы знаний из биологии спорта;

Аминокислотная и протеиновая загрузка;

Адаптогены растительного и животного происхождения;

Десинхронизация и ресинхронизация циркадных ритмов у спортсменов;

Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов;

Основы современной методики развития общей силы в процессе тренировки;

Выносливость и методика ее совершенствования;

Структура многолетнего процесса спортивного совершенствования;

Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса и соревнований в хоккее;

Питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсменов;

Основы управления в системе подготовки спортсменов;

Примерная направленность недельных микроциклов в группах высшего спортивного мастерства

Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 26-28

1 день: а. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня – быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции. б. Физическая подготовка (2,2 часа) во второй половине дня - общая сила.

2 день: а. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня – быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции. б. Физическая подготовка (2,2 часа) во второй половине дня - специальная выносливость (скоростная).

3 день: а. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня – быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции. б. Физическая подготовка (2,2 часа) во второй половине дня - общая сила. с. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - сауна, бассейн, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.

4 день: а. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня – быстрота сложной двигательной реакции. б. Физическая подготовка (2,2 часа) во второй половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей, общая выносливость.

5 день: а. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня – быстрота сложной двигательной реакции. б. Физическая подготовка (2,2 часа) во второй половине дня - специальная выносливость (скоростная).

6 день: а. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня – быстрота сложной двигательной реакции. б. Физическая подготовка (2,2 часа) во второй половине дня - общая сила. с. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - бани, сауна, бассейн, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.

7 день: отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 7-9, 29-30

1 день: а. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня - общая выносливость. б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.

2 день: а. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня - специальная выносливость (скоростная). б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.

3 день: а. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня. б. Восстановительные

мероприятия (1,5-2 часа) - сауна, бассейн, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.

4 день: а. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня - координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции. б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.

5 день: а. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня - специальная выносливость (скоростная). б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.

6 день: а. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня - общая сила. б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.

7 день: отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 12-13, 31-33

1 день: а. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня - общая выносливость. б. Занятие на льду - игровая тренировка (2,3 часа), во второй половине дня.

2 день: а. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня - общая сила. б. Занятие на льду – игровая тренировка (2,3 часа), во второй половине дня.

3 день: а. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня. б. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - сауна, бассейн, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.

4 день: а. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня - быстрота сложной двигательной реакции. б. Занятие на льду - игровая тренировка (2,3 часа), во второй половине дня.

5 день: а. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня - специальная выносливость (скоростная). б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.

6 день: а. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня - общая сила. б. Занятие на льду - игровая тренировка (2,3 часа), во второй половине дня.

7 день: отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-30, 34-48

1 день: а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей, общая

выносливость. б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2 часа), во второй половине дня.

2 день: а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - общая сила. б. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа), во второй половине дня.

3 день: а. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа), во второй половине дня. б. Теоретическое занятие в классе (2,5 часа).

4 день: а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей. б. Занятие на льду – игровая тренировка (2 часа), во второй половине дня.

5 день: а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - специальная выносливость (скоростная). б. Восстановительные мероприятия (2,5-3 часа): влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.

6 день: а. Соревнование (4-5 часов). б. Восстановительные мероприятия (2,5-3 часа) - массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.

7 день: отдых.

Восстановительные микроциклы: 1-4 Восстановительные мероприятия могут достигать объёмом до 40 часов в неделю, особенно в период 1-4 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, занятия на открытом воздухе, спортивные базы, применение различных видов восстановительных процедур: бассейны, витаминные коктейли и адаптогены).

Таблица 18 — Перечень осваиваемых и совершенствуемых навыков и технических элементов, составляющих основу технической подготовленности, на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Категория навыка	Наименование навыка
1	2
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 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 от 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 от 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» в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «неудобной» в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с «удобной» в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с «неудобной» в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	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 в зоне защиты)	Обманное движение, выход из-под прессинга, резкой сменой направления движения
Индивидуальная тактика нападения (Игра в зоне защиты)	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», выполнен с «неудобной»
Финты	Обманное движение: бросок показан с «неудобной», выполнен с «удобной»
Финты	Обманное движение в сторону-вратарь двигается: бросок с «удобной», по центру низом
Финты	Обманное движение в сторону-вратарь двигается: бросок с «удобной», 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
Финты	Финт: пропустить шайбу за ногами, бросок (с у/н)
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»






Таблица 18 — Техническая подготовка для всех этапов. Техника игры вратаря

№ л/п	Приемы техники хоккея	Этап предварительной подготовки			Этап начальной подготовки			Этап специализации					
								начальная специализация		углубленная специализация			
		Год обучения											
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й
1.	Обучение основной стойке вратаря		+	+	+								
2.	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому		+	+	+								
3.	Приемы техники передвижения на коньках												
4.	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)		+	+	+	+	+						
5.	Т-образное скольжение (вправо, влево)			+	+	+	+	+					
6.	Передвижение вперед выпадами			+	+	+	+						
7.	Торможения плугом, полуплугом												
8.	Торможение на параллельных коньках		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	Передвижения короткими шагами			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10.	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11.	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Ловля шайбы													
12.	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте		+	+									
13.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+	+	+							
14.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением				+	+	+						

15.	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена							+	+	+										
	Техника игры вратаря																			
16.	Ловля шайбы ловушкой в шпагате																		+	+
17.	Ловля шайбы на блин																		+	+
18.	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени																			
	Отбивание шайбы																			
19.	Отбивание шайбы блином стоя на месте																			
20.	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках																			
21.	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена																			
22.	Отбивание шайбы коньком																			
23.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)																			
24.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена																			
25.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки																			
26.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена																			
27.	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена																			
28.	Отбивание шайбы щитками в шпагате																			
29.	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки																			
30.	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)																			
	Прижимания шайбы																			
31.	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой																			
	Владение клюшкой и шайбой																			
32.	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении																			




Таблица 19 — Примерные виды упражнения на льду для 1-3 года этапа начальной подготовки

№	Виды упражнений	Направленность упражнения	Схема проведения
1	<p>Старт короткими шагами;                      Бег скользящими шагами;                      Бег спиной вперед;                      Поворот на 180°;                      Поворот скрестными шагами;</p>	<p>Техника катания на коньках</p>	
2	<p>Поворот на 180°;                      Поворот скрестными шагами;</p>	<p>Техника катания на коньках</p>	
3	<p>Ведение шайбы на месте в основной стойке;                      Ведение шайбы узкое и широкое на месте;                      Ведение шайбы вокруг корпуса по траектории квадрата, треугольника, восьмерке.                      Передачи шайбы на месте с «удобной» и «неудобной»</p>	<p>Техника владения клюшкой и шайбой на месте;                      Станционная работа;</p>	

4	<p>Ведение шайбы по заданной траектории, обводка конусов и клюшки партнёра (неподвижной и подвижной). Передачи шайбы в парах, броски и удары.</p>	<p>Техника владения клюшкой и шайбой в движении;</p>	
5	<p>Обманные движения корпусом; Резкие изменения направления движения (улитка); Обманные передачи и броски; Поиск лучшей позиции; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне;</p>	<p>Индивидуальная тактика</p>	

Таблица 20 — Примерные виды упражнения на льду для 1-4 года этапа спортивной специализации

№	Виды упражнений	Направленность упражнения	Схема проведения
1	<p>Скольжение с тягой партнёра лицом и спиной вперёд, скрестными шагами, «полуфонариками», «фонариками», в приседе и без; Скольжение прыжками; Зеркальные повторения за ведущим; Скольжение «зиг-заг»; Резкие повороты и переходы (несколько подряд); Катание с опусканием на колени; Элементы единоборств (защита предмета – линии, точки);</p>	<p>Техника катания на коньках</p>	




2	<p>Пас – приём с удобной и неудобной;          Передачи в одно касание;          Длинные пасы «парашютом»;          Пас оставлением;          Кистевые броски;          Обводки;          Добивания;          Подправления;          Щелчки;          Отбор шайбы различными вариантами: подкат, поднимание и прижимание клюшки соперника, выбивание клюшки соперника, техника силовой борьбы, блокирование бросков и др.</p>	<p>Техника владения клюшкой и шайбой в движении</p>	
3	<p>Смена скорости;          Улитка;          Обманные движения корпусом, обманные броски и передачи;          Ситуации 1 в 1 в атаке;          Подбор шайбы в зоне обороны;          Подбор свободной шайбы;</p>	<p>Индивидуальная тактика</p>	
4	<p>Оборонительные ситуации 1 в 1, на входе в зону, в углах, на половину борта;          Оборонительные ситуации 2 в 1;          Контроль дистанции;          Опека соперника;          Оказание давления на соперника, владеющего шайбой;          Опека соперника во время их атаки, при входе в нашу зону;</p>	<p>Индивидуальная оборонительная тактика</p>	

Таблица 21 — Примерные виды упражнения на льду для 1-2 года этапа совершенствования спортивного мастерства




№	Виды упражнений	Направленность упражнения	Схема проведения
1	<p>Технические навыки и элементы из Таблицы 52 – составляющие основу технической подготовки, рекомендуемые для постоянного повторения.</p>	<p>Техника катания на коньках; Техника владения клюшкой и шайбой в движении;</p>	
2	<p>Отдать пас - ускориться - получить пас; Скрещивание с оставлением шайбы партнеру / скрещивание с сохранением шайбы у себя / скрещивание с передачей; Выход на ворота по центру; Розыгрыш шайбы "вертушкой" в зоне нападения; 2 в 1 на входе в зону нападения, в углах; Ситуации 2 в 2 на входе в зону нападения, в углах; Вход в зону нападения в тройке и поддержка друг друга; Выход из зоны защиты - "Система прямого паса"; Ширина игры во всех зонах; Четвертый атакующий</p>	<p>Индивидуальная тактика</p>	
3	<p>Индивидуальная тактика</p>	<p>Индивидуальная тактика</p>	



Таблица 22 — Примерные виды упражнения на льду для этапа высшего спортивного мастерства

№	Виды упражнений	Направленность упражнения	Схема проведения
1	Технические навыки и элементы из Таблицы 52 – составляющие основу технической подготовки, рекомендуемые для постоянного повторения.	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	
2	Маневрирование, создание помехи вратарю, обводка.	Индивидуальная тактика	

Таблица 23 — Примерные виды упражнения вне льда для 1-3 года этапа начальной подготовки







№	Содержание упражнения	Направленность упражнения	Схема проведения
1	Слалом	Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции;	
2	Различные виды упражнений статического характера, наклоны, повороты, приседания, махи ногами и руками с различными амплитудами.	Статически-пассивная гибкость; Быстрота простой двигательной реакции;	
3	Броски и метания предмета на точность.	Быстрота сложной двигательной реакции; Меткость;	
4	Контроль предмета по траекториям и в группе.	Динамическая гибкость (кинетическая); Быстрота сложной двигательной реакции; Координация, равновесие;	
5	Упражнения на гимнастической скамейке.	Координация, равновесие; Динамическая гибкость (кинетическая);	
6	Кувырки и перевороты.	Динамическая гибкость (кинетическая); Координация, равновесие; Статически-активная гибкость;	

Таблица 24 — Примерные виды упражнения вне льда для 1-4 года этапа спортивной специализации


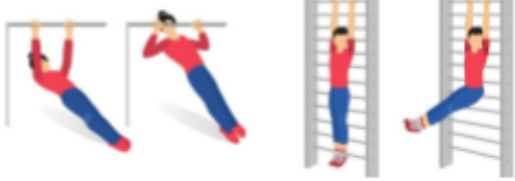




№	Содержание упражнения	Направленность упражнения	Схема проведения
1	Отжимания на полу, на высокой и низкой тумбе.	Развитие силы и выносливости верхних частей тела.	
2	Упражнения на низком турнике, на гимнастической лестнице.	Развитие общей силы.	
3	Занятие плаванием	Развитие специальной выносливости, координация, сложная моторика. Воспитание морально-волевых качеств, решительности, смелости.	
4	Передачи мяча в группе, различные игры с мячом в руках – развитие силы и выносливости верхних и нижних частей тела	Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции; Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей;	
5	Передачи мяча в группе, броски мяча на дальность и точность.	Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции;	
6	Упражнения на лыжах.	Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции. Воспитание морально-волевых качеств, решительности, смелости.	

Таблица 25 — Примерные виды упражнения вне льда для 1-2 года этапа совершенствования спортивного мастерства





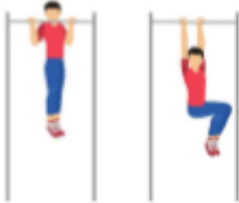




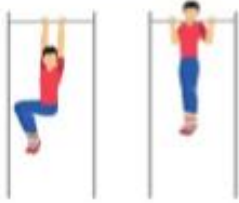


№	Содержание упражнения	Направленность упражнения	Схема проведения
1	Упражнения на лыжах – развитие общей и специальной выносливости, сложной координации движений.	Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость; Воспитание морально-волевых качеств, решительности, смелости.	
2	Прыжки с тумбы, прыжки через препятствия с разбега.	Быстрота простой двигательной реакции; Быстрота сложной двигательной реакции; Общая сила;	
3	Подъём на канате – развитие силы верхних конечностей, специальная силовая выносливость	Общая сила; Воспитание морально-волевых качеств, решительности, смелости.	
4	Бег челночный, бег с препятствиями, бег по заданной траектории с контролем предмета, в различных темповых режимах.	Общая выносливость; Специальная выносливость (скоростная);	
5	Подтягивание на турнике, приседания с отягощениями.	Общая сила;	
6	Упражнения со скакалкой.	Быстрота простой двигательной реакции; Быстрота сложной двигательной реакции; Специальная выносливость (скоростная); координация.	



Таблица 26 — Примерные виды упражнения вне льда для этапа высшего спортивного мастерства

№	Содержание упражнения	Направленность упражнения	Схема проведения
1	Прыжки и спрыгивания.	Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей; Общая сила;	
2	Прыжки в длину и через планку.	Общая сила; Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей;	
3	Бег челночный, бег с контролем предмета, через препятствия, обычный бег.	Развитие общей и специальной выносливости	
4	Вис и подтягивания на турнике.	Общая сила; Специальная выносливость (скоростная);	
5	Метание на дальность и точность.	Общая сила и координации, меткости.	
6	Бег различными способами, челночный, с изменением темпа, дистанции.	Специальная выносливость (скоростная);	

## **V. Условия реализации Программы, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия**

### **Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:**

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).

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

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 допускаются привлечение соответствующих специалистов.

### **Требования к материально-техническим условиям реализации**

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

- наличие хоккейной площадки;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, 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 «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, 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	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной	Тренировочный этап	Этап совершенств	Этап высшего спортивного

		измерения		подготовки		(этап спортивной специализации)		ования спортивного мастерства		мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	10	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	10	1

- обеспечение спортивной экипировкой:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	3
2.	Защита паха для вратаря	штук	3
3.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	3
4.	Нагрудник для вратаря	штук	3
5.	Перчатки для вратаря (блин)	пар	3
6.	Перчатки для вратаря (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		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гамашки спортивные	штук	на занимающегося			2	1	2	1	4	1
3.	Защита для	комплект	на занимаю	-	-	1	1	1	1	1	1

	вратаря (защита шеи и горла)		щегося								
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Защита паха для вратаря	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
10.	Нагрудник для вратаря	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Подтяжки для гамаш	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Подтяжки для шорт	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Свитер	штук	на	1	2	2	1	2	1	4	1

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

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится 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.

## Список литературных источников

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Теория и методика спортивной тренировки

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К.А. Буццичелли ; пер. с англ. М. Прокопьева . – 3-е изд. – М. : Спорт, 2016 . – 385 с.

2. Бондарчук А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса : монография / А. П. Бондарчук. – М. : Олимпия Пресс, 2007. – 273 с.

3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте : монография / Ю. В. Верхошанский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2013. – 214 с.

4. Григорьева, И. И. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Ч. I. Организация тренировочного процесса / И. И. Григорьева, Д.Н. Черноног ; под. ред. Ю. Д. Нагорных, И.И. Григорьевой. – М. : Спорт, 2016 . – 297 с.

5. Занковец, В. Э. Энциклопедия тестирований : монография / В. Э. Занковец. – М. : Спорт, 2016. – 457 с.

6. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. – М. : Спорт, 2016. – 465 с.

7. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2010. – 320 с.

8. Мартенс, Р. Успешный тренер / Р. Мартенс. – М. : Человек, 2014. – 441 с.

9. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : ФиС, 1991. – 543 с.

10. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. – М. : Спорт, 2018. – 320 с.

11. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : монография / В. Н. Платонов. – М. : Спорт, 2019. – 656 с.

12. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

13. Подливаев, Б. А. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба») / Б. А. Подливаев, Ю. А. Шахмурадов, А. С. Кузнецов. – М. : 2016. – 390 с.

Теория и методика спортивной тренировки в хоккее



1. Биоэнергетические основы тренировки хоккеистов высокой квалификации : учебное пособие / Н.И. Волков [и др.]. – М. : ГЦОЛИФК, 1986. – 64 с.
2. Букатин, А. Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп (включая отбор) / А.Ю. Букатин. – М. : Федерация хоккея России, 1997. – 24 с.
3. Букатин, А. Ю. Хоккей / А. Ю. Букатин, Ю. С. Лукашин. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 182 с.
4. Горский, Л. Игра хоккейного вратаря : Пер. со словацк. / предисл. Г. Мкртычана. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 224 с.
5. Горский, Л. Тренировка хоккеистов : Пер. со словацк. / предисл. Г. Мкртычана. – М. : Физкультура и спорт, 1981 – 224 с.
6. Джендрон, Д. Успешная тренировка хоккеистов: руководство для тренеров (16-20 лет) / Д. Джендрон. – СПб. : Спорт, 2013. – 222 с.
7. Ишматов, Р. Г. Тактическая подготовка хоккеистов. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие / Р.Г. Ишматов. – СПб. : [б.и.], 2014. – 144 с.
8. Колосков, В. И. Подготовка хоккеистов: техника, тактика / В.И. Колосков, В.П. Климин. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 200 с.
9. Климин, В. П. Управление подготовкой хоккеистов / В.П. Климин, В.И. Колосков. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 271 с.
10. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей). Отбор в хоккее : учебное пособие / Ю. Ф. Курамшин, Л.В. Михно. - СПб. : [б.и.], 2013. – 175 с.
11. Михно, Л. В. Игра в хоккей в условиях современного общества: мотивация юных хоккеистов и их родителей : учебное пособие / Л. В. Михно, Е.В. Утишева. – СПб. : Кинетика, 2016. – 147 с.
12. Никонов, Ю. В. Игра и подготовка хоккейного вратаря / Ю.В. Никонов. – Минск : «Польмия», 1999. – 272 с.
13. Никонов, Ю. В. Физическая подготовка хоккеистов : методическое пособие / Ю.В. Никонов. – Минск : Витпостер, 2014. – 576 с.
14. Пучков, Н. Г. Воспитание индивидуального мастерства / Н. Г. Пучков. – СПб. : Издательский Дом «Нева», 2002. – 287 с.
15. Справочник работника физической культуры и спорта : нормативные, правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А.В. Царик. – 5-е изд., доп. и испр. – М. : Спорт, 2018. – 1144 с.
16. Савин, В. П. Теория и методика хоккея : учебник / В. П. Савин. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.

## Медико-биологическое обеспечение спортивной подготовки хоккеистов

1. Гаврилова, Е. А. Спорт, стресс, вариабельность : монография / Е.А. Гаврилова. – М. : Спорт, 2015 . – 169 с.

2. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия : учебное пособие / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. – М. : Спорт. Человек, 2018. – 712 с.

3. Кулиненков, О. С. Медицина спорта высших достижений: фармакология, психология, физиотерапия, диета, биохимия, восстановление : монография / О.С. Кулиненков. – М. : Спорт, 2016. – 321 с.

4. Макарова, Г.А. Оптимизация постнагрузочного восстановления спортсменов (методология и частные технологии) / Г.А. Макарова. – М. : Спорт, 2017. – 161 с.

5. Миллер, Л. Л. Спортивная медицина : учебное пособие / Л. Л. Миллер. – М. : Человек, 2015. – 185 с.

6. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом / Министерство здравоохранения Российской Федерации. – М. : Спорт, 2017. – 109 с.

7. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – 8-е изд. – М. : Спорт, 2018. – 624 с.

8. Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее / И.В. Левшин [и др.]. – М. : Спорт, 2016. – 153 с.

9. Физиология спорта: медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов : учебное пособие / Л. В. Михно [и др.]. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Спорт, 2016. – 169 с.

10. Фудин, Н. А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте : монография / Н.А. Фудин, А.А. Хадарцев, В.А. Орлов ; под. ред. А.И. Григорьева. – М. : Спорт, Человек, 2018. – 320 с.

11. Проблемы борьбы с допингом в спорте : монография / А.Н. Песков, О.А. Брусникина ; ред. и вступ. слово С.В. Алексеева. – М. : Проспект, 2016. – 129 с.

### Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки

1. Губа, В. П. Теория и методика современных спортивных исследований : монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. – М. : Спорт, 2016. – 233 с.

2. Губа, В. П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований : учебно-методическое пособие / В. П. Губа, В. В. Пресняков. – М. : Человек, 2015. – 289 с.

3. Научное обоснование современной системы отбора и подготовки спортсменов в олимпийском спорте (на примере футбола и хоккея) : монография / В. И. Шапошникова, М. А. Рубин, Л.В. Михно. – СПб. : Советский спорт, 2018. – 150 с.

#### Спортивный отбор

1. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) : научно-методическое пособие / В.П. Губа. – М. : Советский спорт, 2012. – 384 с.

2. Спортивный талант: прогноз и реализация : монография / В.Б. Иссурин ; пер. с англ. И. В. Шаробайко.– М. : Спорт, 2017. – 240 с.

3. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика : монография / Л. П. Сергиенко. – М. : Советский спорт, 2013. – 1056 с.

4. Серова, Л. К. Профессиональный отбор в спорте : учебное пособие / Л.К. Серова. – М. : Человек, 2011. – 161 с.

#### Психологическая подготовка

1. Малкин, В. Спорт – это психология / В. Малкин, Л. Рогалева. – М. : Спорт, 2015. – 177 с.

2. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена : научная монография / А.Н. Веракса [и др.]. – М. : Спорт, 2016. – 209 с.

3. Полозов, А.А. Модули психологической структуры в спорте : монография / А.А. Полозов, Н. Н. Полозова. – М. : Советский спорт, 2009. – 148 с.

4. Радионов, А. В. Средства психологической регуляции в системе подготовки хоккеистов. Методическая разработка / А.В. Радионов. – М. : Федерация хоккея России, 1997. – 26 с.

5. Сафонов, В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха : монография / В.К. Сафонов. – М. : Спорт, 2017. – 288 с. 6. Тунис, М. Психология вратаря / М. Тунис. – М. : Человек, 2010. – 129 с.

#### Спортивный менеджмент, нормативно-правовое обеспечение

1. Алексеев, С. В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте : учебник / С. В. Алексеев. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Спорт, 2017. – 672 с.

2. Алексеев, С.В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий : учебник / С. В. Алексеев ; под. ред.: П.В. Крашенинникова. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 688 с.

3. Алтухов, С. В. Ивент-менеджмент в спорте. Управление спортивными мероприятиями : учебно-методическое пособие / С. В. Алтухов. – М. : Советский спорт, 2013. – 208 с.

4. Михно, Л. В. Основы хоккейного менеджмента / Л.В. Михно, Б.Н. Винокуров, А.Т. Марьянович. – СПб. : ООО «Издательство Деан», 2004. – 352 с.

5. Никитушкина, Н. Н. Управление методической деятельностью спортивной школы : научно-методическое пособие / Н.Н. Никитушкина, И.А. Водяникова. – М. : Советский спорт, 2012. – 200 с.

6. Об утверждении ограничений на участие спортсменов, не имеющих права выступать за спортивные сборные команды Российской Федерации, во всероссийских спортивных соревнованиях по виду спорта "хоккей" [Электронный ресурс]: Приказ Минспорта России от 20.04.2017 N 368 (ред. от 20.09.2018) // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

7. Починкин, А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие / А. В. Починкин. – М. : Спорт, 2017. – 385 с.

8. Профессиональные стандарты. Сб. 1: «Спортсмен», «Тренер», «Инструктор-методист» : документы и методические материалы / Сост. И.И. Григорьева. – М. : Спорт, 2015. – 271 с.

9. Профессиональные стандарты. Сб. 3: «Специалист по антидопинговому обеспечению», «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних» : документы и методические материалы / Сост. И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног. – М. : Спорт, 2017. – 95 с.

10. Профессиональные стандарты. Сб. 2: «Руководитель организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», «Спортивный судья» / Сост. И. И. Григорьева, Д. Н. Черноног. – М. : Спорт, 2016. – 280 с.

Законодательство и нормативно-правовое обеспечение

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс] : Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

2. Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс] : Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 01.05.2019) // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

3. О Совете при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта (вместе с "Положением о Совете при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта") [Электронный ресурс] : Указ Президента РФ от 28.07.2012 № 1058

(ред. от 02.01.2017) // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

4. Об утверждении концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года и плана мероприятий по ее реализации [Электронный ресурс] : Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 октября 2018 г. № 2245-р // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

5. О Федеральной целевой программе "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы" [Электронный ресурс] : Постановление от 21 января 2015 г. № 30 // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

6. Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" [Электронный ресурс] : Постановление от 15 апреля 2014 г. № 302 // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

7. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс] : Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

8. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам [Электронный ресурс] : Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

9. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура [Электронный ресурс] : Приказ Минобрнауки России от 11.08.2014 № 976 // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

10. О плане мероприятий по реализации стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс] : Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14 октября 2009 г. № 905 // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

11. Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14 октября 2009 г. № 905 // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

Федерации от 12.09.2013 № 731 // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

12. О внесении изменений в порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта от 12.09.2013 № 731 [Электронный ресурс] : Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.03.2019 №187 // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

13. О порядке использования организациями, осуществляющими спортивную подготовку, в своих наименованиях слова "Олимпийский" или образованных на его основе слов и словосочетаний» [Электронный ресурс] : Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 декабря 2016 г. № 1368 // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

14. Об утверждении общероссийских антидопинговых правил» [Электронный ресурс] : Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 9 августа 2016 г. № 947 // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

15. Об утверждении перечня базовых видов спорта на 2018 - 2022 годы [Электронный ресурс] : Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25 апреля 2018 г. № 399 // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

16. Об утверждении порядка разработки общероссийскими спортивными федерациями правил вида спорта или видов спорта и представления их на утверждение [Электронный ресурс] : Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31 мая 2018 г. № 506 // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

17. О внесении изменений в Приказ Минспорта России от 29.04.2015 № 464 "Об утверждении порядка ведения системы учета данных о спортсменах, занимающихся видом спорта, развиваемым соответствующей общероссийской спортивной федерацией, и выдачи документов, удостоверяющих принадлежность к физкультурно-спортивной или иной организации и спортивную квалификацию спортсменов" [Электронный ресурс] : Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2017 г. № 1035 // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

18. Об утверждении общих принципов и критериев формирования списков кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и порядка утверждения этих списков [Электронный ресурс] : Приказ

Минспорттуризма РФ от 02.02.2009 № 21 (ред. от 15.01.2010) // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

19. Об утверждении Порядка материально-технического обеспечения, в том числе обеспечения спортивной экипировкой, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивных сборных команд Российской Федерации за счет средств федерального бюджета [Электронный ресурс] : Приказ Минспорттуризма РФ от 27.05.2010 № 525 (ред. от 11.07.2011) // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

20. Об утверждении перечня иных специалистов в области физической культуры и спорта в Российской Федерации и перечня специалистов в области физической культуры и спорта, входящих в составы спортивных сборных команд Российской Федерации [Электронный ресурс] : Приказ Минспорттуризма России от 16.04.2012 № 347 // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

21. Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам [Электронный ресурс] : Приказ Минспорта России от 15.11.2018 № 939 // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

22. Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки [Электронный ресурс] : Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 636 // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

23. Об утверждении примерной формы договора оказания услуг по спортивной подготовке [Электронный ресурс] : Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 637 // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

24. Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

25. Об утверждении порядка осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : Приказ Минспорта России от 30.09.2015 № 914 //

КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

26. Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации [Электронный ресурс] : Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

27. О Координационной группе при Министерстве спорта Российской Федерации по экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : Приказ Минспорта России от 07.06.2017 №494 // КонсультантПлюс. – URL:<http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

Этапы спортивной специализации и начальной подготовки

Теория и методика спортивной тренировки

1. Лях, В. И. Развитие координационных способностей у дошкольников / В. И. Лях. – М. : Спорт, 2019. – 128 с. Теория и методика спортивной тренировки в хоккее 1. Азбука хоккея – ABC / Федерация хоккея Республики Беларусь; Федерация хоккея Швеции. – Минск :БеларускаяЭнцыклапедыяімя П. Броўкі, 2011. – 360 с.

2. Букатин, А. Ю. Я учусь играть в хоккей. Энциклопедия юного хоккеиста / А.Ю. Букатин, Ю.С. Лукашин. – М. : Лабиринт Пресс, 2004. – 352 с.

3. Климин, В.П. Управление подготовкой хоккеистов / В.П. Климин, В.И. Колосков. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 271 с.

4. Михно, Л. В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов : учебник для тренеров / Л.В. Михно [и др.] ; под ред. Л.В. Михно. – СПб. : [б.и.], 2017. - 616 с.

5. Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина. – М. : Просвещение, 2018. – 60 с.

6. Никонов, Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря / Ю.В. Никонов. – Минск : «Польмя», 1999. – 272 с.

7. Никонов, Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учебное пособие / Ю.В. Никонов. – Минск :Асар, 2008. – 320 с.

8. Никонов, Ю.В. Физическая подготовка хоккеистов : методическое пособие / Ю.В. Никонов. – Минск :Витпостер, 2014. – 576 с.

9. Планы–конспекты тренировочных занятий. Возрастная группа «10 и младше» [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. – URL: <https://fhr.ru/hockeyof-russia/docs/> (дата обращения: 11.10.2019).



10. Планы–конспекты тренировочных занятий. Возрастная группа «8 и младше» [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. – URL: <https://fhr.ru/hockeyof-russia/docs/> (дата обращения: 11.10.2019).

11. Планы–конспекты тренировочных занятий. Возрастная группа «8 и младше» [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. – URL: <https://fhr.ru/hockeyof-russia/docs/> (дата обращения: 11.10.2019).

12. Практическое руководство для тренеров. Возрастная группа «10 и младше» [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. – URL: <https://fhr.ru/hockeyof-russia/docs/> (дата обращения: 11.10.2019).

13. Практическое руководство для тренеров. Возрастная группа «8 и младше» [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. – URL: <https://fhr.ru/hockeyof-russia/docs/> (дата обращения: 11.10.2019).

14. Практическое руководство для тренеров. Возрастная группа «6 и младше» [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. – URL: <https://fhr.ru/hockeyof-russia/docs/> (дата обращения: 11.10.2019).

15. Примерный учебный план тренировочных занятий на льду. Возрастная группа «8 и младше» [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. – URL: <https://fhr.ru/hockey-of-russia/docs/> (дата обращения: 11.10.2019).

16. Примерный учебный план тренировочных занятий на льду. Возрастная группа «6 и младше» [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. – URL: <https://fhr.ru/hockey-of-russia/docs/> (дата обращения: 11.10.2019).

17. Филатов, В.В. Содержание и организация тренировочного процесса юных хоккеистов 7-10 в группах начальной подготовки : учебное пособие / В.В. Филатов. – СПб. : [б.и.], 2014. – 145 с.

18. Учимся играть в хоккей. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ : методическое пособие / под. ред.: Ю.В. Королева; пер. Л.А. Зарахович. – М. : Человек, 2012. – 348 с.

19. Ходкевич, В.А. Подвижные игры при подготовке юных вратарей в хоккее с мячом : учебно-методическое пособие / В.А. Ходкевич. – Хабаровск : ДВГАФК, 2013. – 96 с.

Медико-биологическое обеспечение спортивной подготовки хоккеистов

1. Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее / И.В. Левшин [и др.]. – М. : Спорт, 2016. – 153 с.

2. Физиология спорта: медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов : учебное пособие / Л.В. Михно [и др.]. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Спорт, 2016. – 169 с.

3. Проблемы борьбы с допингом в спорте : монография / А.Н. Песков, О.А. Брусникина ; ред. и вступ. слово С.В. Алексеева. – М. : Проспект, 2016. – 129 с.

#### Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки

1. Губа, В. П. Теория и методика современных спортивных исследований : монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. – М. : Спорт, 2016. – 233 с.

2. Научное обоснование современной системы отбора и подготовки спортсменов в олимпийском спорте (на примере футбола и хоккея) : монография / В.И. Шапошникова, М.А. Рубин, Л.В. Михно. – СПб. : Советский спорт, 2018. – 150 с.

#### Спортивный отбор

1. Спортивный талант: прогноз и реализация : монография / В. Б. Иссурин ; пер. с англ. И.В. Шаробайко. – М. : Спорт, 2017. – 240 с.

2. Павлова, Н. В. Методические рекомендации по отбору и ориентации юных хоккеистов в системе многолетней спортивной подготовки / Н.В. Павлова, О.С. Антипова. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2016. – 51 с.

3. Сергиенко, Л. П. Спортивный отбор: теория и практика : монография / Л.П. Сергиенко. – М. : Советский спорт, 2013. – 1056 с.

#### Психологическая подготовка

1. Малкин, В. Спорт – это психология / В. Малкин, Л. Рогалева. – М. : Спорт, 2015. – 177 с.

2. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена : научная монография / А.Н. Веракса [и др.]. – М. : Спорт, 2016. – 209 с.

3. Полозов, А.А. Модули психологической структуры в спорте : монография / А.А. Полозов, Н.Н. Полозова. – М. : Советский спорт, 2009. – 148 с.

4. Радионов, А.В. Средства психологической регуляции в системе подготовки хоккеистов. Методическая разработка / А.В. Радионов. – М. : Федерация хоккея России, 1997. – 26 с.

5. Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха : монография / В.К. Сафонов. – М. : Спорт, 2017. – 288 с.

6. Тунис, М. Психология вратаря / М. Тунис. – М. : Человек, 2010. – 129 с.

#### Законодательство и нормативно-правовое обеспечение

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс] : Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

2. Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс] : Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 01.05.2019) // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

3. Об утверждении концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года и плана мероприятий по ее реализации [Электронный ресурс] : Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 октября 2018 г. № 2245-р // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

4. Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" [Электронный ресурс] : Постановление от 15 апреля 2014 г. № 302 // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

5. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам [Электронный ресурс] : Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

6. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура [Электронный ресурс] : Приказ Минобрнауки России от 11.08.2014 № 976 // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

7. О плане мероприятий по реализации стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс] : Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14 октября 2009 г. № 905 // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

8. Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

9. О внесении изменений в порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта от 12.09.2013 № 731 [Электронный ресурс] : Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.03.2019 №187 // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

10. Об утверждении общероссийских антидопинговых правил» [Электронный ресурс] : Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 9 августа 2016 г. № 947 // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

11. О внесении изменений в Приказ Минспорта России от 29.04.2015 № 464 "Об утверждении порядка ведения системы учета данных о спортсменах, занимающихся видом спорта, развиваемым соответствующей общероссийской спортивной федерацией, и выдачи документов, удостоверяющих принадлежность к физкультурно-спортивной или иной организации и спортивную квалификацию спортсменов" [Электронный ресурс] : Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2017 г. № 1035 // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

12. Об утверждении перечня иных специалистов в области физической культуры и спорта в Российской Федерации и перечня специалистов в области физической культуры и спорта, входящих в составы спортивных сборных команд Российской Федерации [Электронный ресурс] : Приказ Минспорттуризма России от 16.04.2012 № 347 // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

13. Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам [Электронный ресурс] : Приказ Минспорта России от 15.11.2018 № 939 // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

14. Об утверждении примерной формы договора оказания услуг по спортивной подготовке [Электронный ресурс] : Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 637 // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

15. Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

16. Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации [Электронный ресурс]: Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

17. Приказ Минспорта России от 16.11.2022 N 997 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "хоккей" (Зарегистрировано в Минюсте России 16.12.2022 N 71578)

18. Приказ Минспорта России от 19.12.2022 N 1267 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "хоккей".

### **Перечень аудиовизуальных средств**

1. Официальный YouTube канал Федерации хоккея России НППХ «Красная Машина»

### **Перечень ресурсов информационно телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. <https://www.minsport.gov.ru>
2. <https://www.fhr.ru>
3. <http://www.lesgaft.spb.ru>
4. <http://lib.sportedu.ru/>
5. <https://www.iihf.com/>
6. <https://www.hockeycanada.ca/en-ca/home>
7. <https://www.usahockey.com/>
8. <https://www.sihf.ch/>

Мобильные приложения

1. "Тактическая панель: хоккея"
  2. "HockeyCoachVision - PlayerM"
  3. "HockeyCanadaNetwork"
  4. "USA HockeyMobileCoach"
  5. "HockeyCoachPro"
  6. "HockeyTacticLite"
  7. "HockeyWhiteBoard"
  8. "HockeySkills"
-