

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Краснодарского края  
«Спортивная школа по фигурному катанию на коньках и хоккею»

Согласовано

Общим собранием (конференцией)

Работников ГБУ ДО КК «СШ по  
фигурному катанию на коньках и  
хоккею»

(Протокол № 3 от 25 мая 2023г.)

Утверждаю

Директор ГБУ ДО КК «СШ по  
фигурному катанию на коньках и  
хоккею»



С.П. Ворсунов

« 25 » \_\_\_\_\_ 2023г.

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

*(Разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 997)*

Срок действия Программы: 4 года

г. Краснодар  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

I	Общие положения	4-5
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5-7
3	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5-7
4	Объем Программы	7-8
5	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	8-13
6	Годовой учебно-тренировочный план	13-15
7	Календарный план воспитательной работы	16-19
8	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19-24
9	Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки	24-27
10	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки	27-31
III	Система контроля	
11	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
11.1	На этапе начальной подготовки	31-52
11.2	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	
11.3.	На этапе совершенствования спортивного мастерства	
12.	Оценка результатов освоения Программы	33
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	33-52
IV	Рабочая программа по виду спорта «хоккей».	52-68
14	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	
15	Учебно-тематический план	68-81
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей»	81-82
16	Факторы, влияющие на особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей»	

VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	82-87
17.	Материально-технические условия реализации Программы	
18	Кадровые условия реализации Программы	87-89
19.	Информационно-методические условия реализации Программы	90-91

Приложения к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» № 1-4

## **I. Общие положения**

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

Программа спортивной подготовки по хоккею разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки, санитарными нормами и правилами, на основании примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», а также иными нормативными документами.

2. 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.

Этапы спортивной подготовки, по которым осуществляется обучение:

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

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- овладение методами определения уровня физического развития хоккеиста и корректировки уровня физической готовности;
- получение обучающимися знаний в области хоккея, освоение правил вида спорта, изучение истории хоккея, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности обучающихся, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности обучающихся высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых обучающихся высокой квалификации для пополнения спортивного резерва для спортивных сборных команд Краснодарского края;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по хоккею.

Программа определяет сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки, виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки, годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, календарный план воспитательной работы, план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, планы инструкторской и судейской практики, планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, а также систему контроля.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **3. 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 установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей и составляют:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений 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 соревнований.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Min наполняемость (человек)	Max* наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14	28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10	20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается*	15	6	12

\*максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки устанавливается в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

\*\*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.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов,
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности

#### 4. Объем Программы

В таблице № 2 предоставлены объемы учебно-тренировочной нагрузки по хоккею на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица № 2

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

программе					
-----------	--	--	--	--	--

## **5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по хоккею применяются следующие формы обучения:

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

### **Учебно-тренировочные занятия.**

Обучение обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "хоккей" осуществляется на русском языке.

Учебно-тренировочный процесс в организации с учетом проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся, начинается с 1 января.

В целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях, в расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по учебно-тренировочным группам подготовки, утвержденный приказом организации на календарный год, согласованный с педагогическим советом организации.

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических 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;

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, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

*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).

Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех игроков команды или группы, но каждый обучающийся выполняет самостоятельное задание. Эта форма занятия хороша тем, что предоставляет возможность индивидуализировать учебно-тренировочные нагрузки. Средства и методы подготовки, воспитывает самостоятельность и чувство ответственности.

*Групповая форма* – обучающиеся совместно выполняют упражнение, хорошо подходит для создания соревновательного микроклимата, формирования командных навыков, например, взаимопомощи.

Во время *командной формы* учебно-тренировочного занятия обучающиеся решают общие и частные задачи, подчиненные коллективным действиям.

По основному содержанию учебно-тренировочные занятия бывают тематические и комплексные.

*Тематическое занятие* посвящается одному из видов подготовки, а именно: физической, тактической или технической.

*Комплексная тренировка* предусматривает занятие, посвященное двум и более видам подготовки (например, физической и технической или физической и игровой).

По построению учебно-тренировочное занятие подразделяется на фронтальную, стационарную, поточную и круговую тренировку:

- фронтальная – обучающиеся выполняют упражнения, слушают объяснения тренера-преподавателя вместе, расположены в формате полукруга или открытого прямоугольника.

- стационарная – служит для изолированного решения одной учебно-тренировочной задачи, возможно использование тренажерных устройств.

- поточная – выполнение упражнений друг за другом в потоке, повышается моторная плотность.

- круговая – предполагает последовательное выполнение упражнений на различных «станциях» рисунок.

### Учебно-тренировочные мероприятия

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

Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому учебно-тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлена в Таблице № 3

Таблица № 3

### Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				

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

### Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающихся, и лиц осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Минимальный объем соревновательной деятельности представлен в таблице № 4.

Таблица № 4

### Минимальный 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
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
<b>Юноши (мужчины)</b>					
Контрольные	-	2	2	3	3
Отборочные	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1
Игры	-	15	30	36	60
<b>Девушки (женщины)</b>					
Контрольные	-	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1
Игры	-	7	24	26	32

Соревнования представляют собой объективный способ демонстрации спортивного результата, служат критерием оценки отдельных обучающихся и команд и являются инструментом отбора и подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых отбираются участники главных соревнований.

В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

## **6. Годовой учебно-тренировочный план**

В учреждении организуется работа с обучающимися в течение календарного года.

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

В учебно-тренировочный процесс включается самостоятельная подготовка, 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.

Самостоятельная подготовка осуществляется в период праздничных дней и отпуска тренера-преподавателя.

План учебно-тренировочного занятия (самостоятельная работа) для обучающихся тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки отдельно.

Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками:

- теоретическая подготовка - проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в условиях учебно-тренировочного занятия, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

- психологическая подготовка - проходит в условиях учебно-тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности обучающегося, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

- тактическая подготовка – проходит в условиях соревнований, спортивной борьбы и воспитывает способности мобилизовать все силы в ответственный момент.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и представлен в таблице № 5

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

Таблица № 5

### 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			
		До года		Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет					
		Недельная нагрузка											
		6		8		14		18		24			
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%		
1	Общая физическая подготовка	69-75	22-24	67-75	16-18	73-80	10-11	84-94	9-10	87-112	7-9		
2	Специальная физическая подготовка	12-19	4-6	17-25	4-6	73-80	10-11	84-103	9-11	137-150	11-12		
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	21-29	5-7	109-116	15-16	140-150	15-16	187-200	15-16		
4	Техническая подготовка	103-106	33-34	112-116	27-28	109-116	15-16	103-112	11-12	87-125	7-10		
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	37-47	12-15	58-67	14-16	109-138	15-19	159-187	17-20	237-337	19-27		
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	28-37	3-4	37-50	3-4		
7	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	75-81	24-26	121-125	29-30	218-233	30-32	290-300	31-32	362-387	29-31		
Общее количество часов в год		312	100	416	100	728	100	936	100	1248	100		

## 7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется и утверждается ежегодно (на начало календарного года) и представлен в таблице № 6.

### Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><i>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту;</li> <li>- просмотр видеозаписей соревнований различного уровня (международные, всероссийские);</li> <li>- обсуждение прочитанной спортивной литературы;</li> <li>- оформление спортивных стендов.</li> </ul>	В соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения
1.2.	Инструкторская практика	<p><i>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и</li> </ul>	В соответствии с Календарным планом физкультурных и



		<p>проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <p>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</p> <p>- формирование навыков наставничества;</p> <p>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</p> <p>- формирование склонности к педагогической работе;</p> <p>- посещение и просмотр учебно-тренировочных занятий ведущих тренеров и специалистов по виду спорта.</p>	<p>спортивных мероприятий Учреждения</p>
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p><b><i>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</i></b></p> <p>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <p>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</p> <p>- проведение праздника «День открытых дверей»</p>	<p>В течение года</p>
2.2.	<p>Режим питания и отдыха</p>	<p><b><i>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</i></b></p> <p>Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периода сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм,</p>	<p>В течение года</p>

		поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
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, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе. Культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия..	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<b>Участие в:</b> -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 учреждением.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	В течение года

		- правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
5.	<b>Профилактика правонарушений и асоциального поведения</b>		
5.1.	Разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ	Проведение бесед о здоровом образе жизни и соблюдении спортивного режима, а также о вреде курения, наркомании.	В течение года
6.	<b>Работа с родителями</b>		
6.1.	Просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребенка и профилактики вредных привычек, выявление и формирование адекватного принятия решения о выборе вида спорта	Проведение родительских собраний (групповых, индивидуальных)	В течение года

## **8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции или метода, включенных в перечни субстанций или методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция или запрещенный метод).

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

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

1. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода;

2. Наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма обучающегося, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании.

3. Отказ обучающегося явиться на взятие пробы, неявка обучающегося на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом обучающегося от взятия пробы;

4. Нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности обучающегося для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

5. Фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг контроля;

6. Обладание запрещенными субстанциями или запрещенными методами;

7. Распространение запрещенной субстанции или запрещенного метода;

8. Использование или попытка использования, назначение или попытка назначения запрещенной субстанции в отношении обучающегося, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Осуществление действий, указанных в пунктах 1, 6, 8, не является нарушением антидопинговых правил, если на момент их совершения имелось разрешение на терапевтическое использование запрещенной субстанции или запрещенного метода, выданное в соответствии с Международным стандартом по терапевтическому использованию запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства, либо существовали предусмотренные этим Международным стандартом обстоятельства, позволяющие выдать такое разрешение после совершения указанных действий.

Допинг-контроль представляет собой процесс, включающий в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение, транспортировку, лабораторный анализ проб, послетестовые процедуры, а также проведение соответствующих слушаний и рассмотрение апелляций.

Тестирование представляет собой элементы допинг-контроля, включающие в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение и транспортировку в лабораторию, аккредитованную Всемирным антидопинговым агентством.

Тестирование осуществляется как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период.

Под соревновательным периодом понимается период, связанный с участием обучающегося в конкретном соревновании, если правилами международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта или иной международной антидопинговой организацией либо общероссийской антидопинговой организацией не предусмотрено иное время, не включенное в соревновательный период, является внесоревновательным периодом.

Мерами по предотвращению допинга в спорте, помимо допинг-контроля, проведения антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации, включают в себя установление ответственности обучающихся, тренеров-преподавателей, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице № 7

Таблица № 7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия	Ответственный за проведение мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА; получение соответствующих сертификатов	1 раз в год	Проходить обучение заранее (до начала соревновательного сезона) Обучающемуся необходимо зарегистрироваться в системе и создать учетную запись.	Обучающийся
	2. Подвижные игры (практические занятия)	1-2 раза в год	В процессе игры следует содействовать развитию творческой инициативы играющих. Необходимо добиться сознательной дисциплины, честного выполнения правил и обязанностей, возложенных на игроков. В процессе игры надо учитывать настроение учащихся. Для эффективного освоения элементарных технических	Тренер-преподаватель

			действий достаточно провести трехминутные игры комбинационной направленности.	
	3. - что такое допинг? - последствия допинга для здоровья; -наказание за нарушение допинговых правил (лекции)	1-2 раза в год	Занятия могут проводиться в виде групповых дискуссий, необходимо предусмотреть возможность удобного ведения записей. Домашние задания даются в устной форме, с записью в рабочую тетрадь. Рекомендуется получение согласия родителей для участия детей в этом курсе (особенно если в группе присутствуют слушатели, не достигшие возраста 14 лет).	Ответственный за антидопинговое обеспечение
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА; получение соответствующих сертификатов	1 раз в год	Проходить обучение заранее (до начала соревновательного сезона) Обучающемуся необходимо зарегистрироваться в системе и создать учетную запись.	Обучающийся
	2.Подвижные игры (практические занятия)	1-2 раза в год	В процессе игры следует содействовать развитию творческой инициативы играющих. Необходимо добиться сознательной	Тренер-преподаватель

			дисциплины, честного выполнения правил и обязанностей, возложенных на игроков. В процессе игры надо учитывать настроение учащихся. Для эффективного освоения элементарных технических действий достаточно провести трехминутные игры комбинационной направленности.	
	3. - что такое допинг? - последствия допинга для здоровья; -наказание за нарушение допинговых правил; - мотивация нарушений антидопинговых правил; - допинг и зависимое поведение; -профилактика допинга (лекции)	1-2 раза в год	Занятия могут проводиться в виде групповых дискуссий, необходимо предусмотреть возможность удобного ведения записей. Домашние задания даются в устной форме, с записью в рабочую тетрадь. Рекомендуется получение согласия родителей для участия детей в этом курсе (особенно если в группе присутствуют слушатели, не достигшие возраста 14 лет).	Ответственный за антидопинговое обеспечение
Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА; получение	1 раз в год	Проходить обучение заранее (до начала соревновательного сезона) Обучающемуся	Обучающийся

	соответствующих сертификатов		необходимо зарегистрироваться в системе и создать учетную запись.	
	2. - что такое допинг? - последствия допинга для здоровья; -наказание за нарушение допинговых правил; - мотивация нарушений антидопинговых правил; - допинг и зависимое поведение; -профилактика допинга; -исторический обзор проблемы допинга; - мотивация нарушений антидопинговых правил; -запрещенные субстанции; - допинг и спортивная медицина; -процедура допинг-контроля. (лекции)		Занятия могут проводиться в виде групповых дискуссий, необходимо предусмотреть возможность удобного ведения записей. Домашние задания даются в устной форме, с записью в рабочую тетрадь. Рекомендуется получение согласия родителей для участия детей в этом курсе (особенно если в группе присутствуют слушатели, не достигшие возраста 14 лет).	Ответственный за антидопинговое обеспечение

## **9. Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки**

Организация спортивной подготовки хоккеистов должна в обязательном порядке предполагать самостоятельные формы проведения занятий.

Одной из задач учреждения, является подготовка обучающихся к выполнению функций помощника тренера-преподавателя, инструктора к



участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет и продолжать *инструкторско-судейскую практику* на всех последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающимся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.

Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение базовых умений и навыков учебно-тренировочной работы и судейства соревнований.

Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Большое внимание уделяется анализу соревнований, обучающиеся должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера-преподавателя.

Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Планы инструкторской и судейской практики представлены в таблице № 8

Таблица № 8

### Планы инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственные
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет</b>				
1.	- Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по хоккею с начинающими обучающимися; - Выполнение необходимых требований для присвоения	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты

	звания инструктора.	3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.		
2.	- Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении -Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя. 2. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях 3. Характеристика судейства, основные обязанности судей. 4. Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом	Тренеры, инструкторы-методисты  Тренеры-преподаватели
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>				
3.	- Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по хоккею с начинающими обучающимися; - Выполнение необходимых требований для присвоения	1 Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2 Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.		Тренеры, инструкторы-методисты

	звания инструктора.	3 Обучение основным техническим элементам и приемам. 4 Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5 Подбор упражнений для совершенствования техники. 6 Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий 7. Тренировка основных технических элементов и приемов. 8. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.		
4.	- Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении -Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя. 2. Судейство соревнований физкультурно-спортивных организациях 3. Характеристика судейства, основные обязанности судей. 4. Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации.	в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты  Тренеры-преподаватели

**10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки**

### **Медицинские мероприятия:**

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» начиная с этапа начальной подготовки, обучающиеся должны пройти медицинские осмотры и предоставить медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки, либо допуск к прохождению спортивной подготовки.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом-терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с утвержденными нормативными документами предусмотренными Министерством здравоохранения Российской Федерации.

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

### **Медико-биологические мероприятия:**

- восстановление работоспособности и здоровья обучающихся;
- медицинские вмешательства;
- систематический контроль состояния здоровья обучающихся;
- мероприятия психологического характера;
- научные исследования в области спортивной медицины.

### **Применение восстановительных средств:**

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств:

- педагогические;
- психологические;
- гигиенические;
- медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными.

Специальные психологические средства основаны на обучении приемам

психорегулирующей тренировки и осуществляются квалифицированными психологами.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания.

Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий бытовым помещениям, инвентарю, одежде.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки представлены в таблице № 9

Таблица № 9

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	Начальная подготовка	Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров	1 раз в год
		Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований (III, IV группа здоровья)	По назначению
Сбалансированное питание, посещение бассейна, посещение бани.		В течение года	
Медико-биологические мероприятия		Чередование тренировочных дней и дней отдыха; постепенное возрастание объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведение занятий в игровой форме; полноценный сон и отдых,	В течение года
Восстановительные мероприятия	Учебно-тренировочный этап	Контроль своевременности	2 раза в год

	(этап спортивной специализации)	прохождения углубленных медицинских осмотров	
		Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований (III, IV группа здоровья)	По назначению
Медико-биологические мероприятия		Сбалансированное питание, посещение бассейна, посещение бани, сауны, посещение массажного кабинета	В течение года
Восстановительные мероприятия		Чередование тренировочных дней и дней отдыха; постепенное возрастание объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведение занятий в игровой форме; полноценный сон и отдых, физиотерапевтические процедуры Посещение кабинета массажиста Посещение бани, сауны.	В течение года
Медицинские мероприятия	Совершенствования спортивного мастерства	Контроль своевременности прохождения углубленных медицинских осмотров	2 раза в год
		Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований (III, IV группа здоровья)	По назначению
Медико-биологические мероприятия		Сбалансированное питание, посещение бассейна, посещение бани, сауны, посещение массажного кабинета	В течение года
Восстановительные		Чередование	В течение года

мероприятия		тренировочных дней и дней отдыха; постепенное возрастание объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведение занятий в игровой форме; полноценный сон и отдых, физиотерапевтические процедуры	
-------------	--	--	--

### III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

по видам спортивной подготовки;

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «хоккей» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

Освоение образовательной программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, которая может проводиться в течение учебно-тренировочного года, при необходимости, и обязательно в конце учебно-тренировочного года для перевода обучающегося на следующий этап спортивной подготовки.

Порядок проведения аттестации определяется локальными актами Учреждения.



В случае невыполнения одного из требований промежуточной аттестации, обучающемуся может быть установлена академическая задолженность или аттестационная комиссия принимает решения об отчислении в конце учебно-тренировочного года из Учреждения со справкой о завершении обучения.

Результаты проведения аттестации отражаются в протоколах аттестационной комиссии.

### **13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.**

*Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки:*

1. *Бег 20 м.* выполняется с высокого старта и определяет уровень скоростных качеств, проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта. Количество обучающихся в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу. По сигналу испытуемые бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняется две попытки. Учитывается лучшая.

2. *Бег на коньках на 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.

3. *Бег на коньках на 20 м спиной вперед:* 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.

4. *Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу:* 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).

5. *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами,* 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.

. 6. *Челночный бег на коньках 6 x 9 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. (схемы выполнения нормативов (ледовая подготовка, приложение к программе)

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 стойке 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.

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.

*Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (рекомендации по организации тестирования):*

1. *Бег 30 м*. выполняется с высокого старта и определяет уровень скоростных качеств, проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта. Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу. По сигналу

испытуемые бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняется две попытки. Учитывается лучшая.

2. *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.

3. *Бег на коньках на 30 м спиной вперед* 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.

4. *Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)* 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.

5. *Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу(девушки)* 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).

6. *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;*

7. *Челночный бег на коньках 6 x 9 м;*

8. *Бег на коньках слаломный без шайбы*

9. *Бег на коньках слаломный с ведением шайбы;*

10. *Бег на коньках челночный в стойке вратаря (вратарь)* 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 катит до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, и двигается обратно к воротам, и также касаясь их.

Далее выполняет тоже в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа – центральная отметка по центру - точка конечного вбрасывания слева. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева

*11. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (вратарь):* 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.

*12. Бег на 1000 м.* определяет общую выносливость, выполняется с высокого старта. Количество обучающихся в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

*Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства (рекомендации по организации тестирования):*

*1. Бег 30 м;*

*2. Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих);*

*3. Исходное положение-ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося (Приседания со штангой)* 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.

*4. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (девушки);*

*5. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши);*

*6. Челночный бег на коньках 5 x 54 м. (для защитников и нападающих),* 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 выполняется разворот (торможение), делают касание крюком клюшки лицевого борта и катятся в обратном направлении. Финиш после прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот.

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

8. *Бег на коньках челночный в стойке вратаря (вратарь);*

9. *Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей).*

10. *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.

11. *Бег на 400 м.* выполняется с высокого старта и определяет уровень скоростной выносливости.

12. *Бег на 3000 м.* определяет общую выносливость, выполняется с высокого старта. Количество обучающихся в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

При проведении тестирования (испытаний) следует уделить особое внимание соблюдению рекомендаций по организации тестирования и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии приказом учреждения в установленные сроки.

Примеры выполнения упражнений специальной физической подготовки (нормативы ледовой подготовки) приведены в приложениях 1-4 к настоящей Программе.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки представлены в таблицах № 10 – 18.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы 1 года спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (ЭНП-1) по виду спорта «хоккей»**

Упражнения, единица измерения	Баллы	Мальчики	Девочки
		1 год	1 год
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Бег на 20 м. (с)	<b>3</b>	4,2	5,1
	<b>2</b>	4,3	5,2
	<b>1</b>	4,5	5,3
	<b>0</b>	Более 4,5	Более 5,3
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	<b>3</b>	155	145
	<b>2</b>	145	130
	<b>1</b>	135	125
	<b>0</b>	Менее 135	Менее 125
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	<b>3</b>	17	12
	<b>2</b>	16	11
	<b>1</b>	15	10
	<b>0</b>	Менее 15	Менее 10
Набрать не менее 1 балла			
<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Бег на коньках 20 м (с)	<b>3</b>	4,4	5,2
	<b>2</b>	4,6	5,4
	<b>1</b>	4,8	5,5
	<b>0</b>	Более 4,8	Более 5,5
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках челночный 6 x 9 м (с)	<b>3</b>	16,2	18,0
	<b>2</b>	16,5	18,3
	<b>1</b>	17,0	18,5
	<b>0</b>	Более 17,0	Более 18,5
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках спиной вперёд 20 м (с)	<b>3</b>	6,3	7,1
	<b>2</b>	6,6	7,3
	<b>1</b>	6,8	7,4
	<b>0</b>	Более 6,8	Более 7,4
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках слаломный без шайбы (с)	<b>3</b>	13,3	14,3
	<b>2</b>	13,4	14,4
	<b>1</b>	13,5	14,5
	<b>0</b>	Более 13,5	Более 14,5
Набрать не менее 1 балла			

Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)	<b>3</b>	15,3	17,3
	<b>2</b>	15,4	17,4
	<b>1</b>	15,5	17,5
	<b>0</b>	Более 15,5	Более 17,5
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам подготовки набрать не менее 8 баллов

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет обучающийся, набравший наибольшее количество баллов по специальной физической подготовке. В случае невыполнения одного и более упражнений, зачисление (перевод) не осуществляется.

Таблица № 11

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы 2 года спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (ЭНП-2) по виду спорта «хоккей»**

Упражнения, единица измерения	Баллы	Мальчики	Девочки
		2 год	2 год
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Бег на 20 м. (с)	<b>3</b>	4,0	4,9
	<b>2</b>	4,1	5,1
	<b>1</b>	4,3	5,3
	<b>0</b>	Более 4,5	Более 5,3
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	<b>3</b>	170	155
	<b>2</b>	160	145
	<b>1</b>	150	135
	<b>0</b>	Менее 135	Менее 125
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	<b>3</b>	18	13
	<b>2</b>	17	12
	<b>1</b>	16	11
	<b>0</b>	Менее 15	Менее 10
Набрать не менее 1 балла			
<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Бег на коньках 20 м (с)	<b>3</b>	4,0	4,9
	<b>2</b>	4,4	5,1
	<b>1</b>	4,6	5,3
	<b>0</b>	Более 4,8	Более 5,5
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках челночный 6 x 9 м (с)	<b>3</b>	16,0	17,7
	<b>2</b>	16,3	18,0
	<b>1</b>	16,8	18,2
	<b>0</b>	Более 17,0	Более 18,5
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках спиной вперёд 20 м (с)	<b>3</b>	6,0	6,9
	<b>2</b>	6,4	7,1
	<b>1</b>	6,6	7,2
	<b>0</b>	Более 6,8	Более 7,4

Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках слаломный без шайбы (с)	<b>3</b>	13,2	14,2
	<b>2</b>	13,3	14,3
	<b>1</b>	13,4	14,4
	<b>0</b>	Более 13,5	Более 14,5
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)	<b>3</b>	15,2	17,2
	<b>2</b>	15,3	17,3
	<b>1</b>	15,4	17,4
	<b>0</b>	Более 15,5	Более 17,5
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам подготовки набрать не менее 8 баллов

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет обучающийся, набравший наибольшее количество баллов по специальной физической подготовке. В случае невыполнения одного и более упражнений, зачисление (перевод) не осуществляется.

Таблица № 12

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы 3 года спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (ЭНП-3) по виду сорта «хоккей»**

Упражнения, единица измерения	Баллы	Мальчики	Девочки
		3 год	3 год
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Бег на 20 м. (с)	<b>3</b>	3,6	4,5
	<b>2</b>	3,8	4,8
	<b>1</b>	4,0	5,0
	<b>0</b>	Более 4,5	Более 5,3
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	<b>3</b>	180	175
	<b>2</b>	170	155
	<b>1</b>	160	145
	<b>0</b>	Менее 135	Менее 125
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	<b>3</b>	19	14
	<b>2</b>	18	13
	<b>1</b>	17	12
	<b>0</b>	Менее 15	Менее 10
Набрать не менее 1 балла			
<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Бег на коньках 20 м (с)	<b>3</b>	3,7	4,7
	<b>2</b>	4,0	5,0
	<b>1</b>	4,5	5,2
	<b>0</b>	Более 4,8	Более 5,5
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках челночный 6 x 9 м (с)	<b>3</b>	15,8	17,3
	<b>2</b>	16,0	17,6
	<b>1</b>	16,6	18,0
	<b>0</b>	Более 17,0	Более 18,5



Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках спиной вперёд 20 м (с)	3	5,9	6,7
	2	6,1	7,0
	1	6,3	7,1
	0	Более 6,8	Более 7,4
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках слаломный без шайбы (с)	3	13,1	14,1
	2	13,2	14,2
	1	13,3	14,3
	0	Более 13,5	Более 14,5
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)	3	15,1	17,1
	2	15,2	17,2
	1	15,3	17,3
	0	Более 15,5	Более 17,5
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам подготовки набрать не менее 8 баллов

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет обучающийся, набравший наибольшее количество баллов по специальной физической подготовке. В случае невыполнения одного и более упражнений, зачисление (перевод) не осуществляется.

Таблица № 13

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы 1 года спортивной подготовки на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ-1) по виду спорта «хоккей»**

Упражнения, единица измерения	Баллы	Юноши	Девушки
		1 год	1 год
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Бег на 30 м (с)	3	5,2	5,6
	2	5,4	5,7
	1	5,5	5,8
	0	Более 5,5	Более 5,8
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	3	185	170
	2	180	165
	1	170	155
	0	Менее 160	Менее 145
Набрать не менее 1 балла			
Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	7	-
	2	6	-
	1	5	-
	0	Менее 5	-
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	-	14
	2	-	13
	1	-	12
	0	-	Менее 12

Набрать не менее 1 балла			
Бег на 1000 м (мин,с)	<b>3</b>	5,30	6,00
	<b>2</b>	5,40	6,10
	<b>1</b>	5,50	6,20
	<b>0</b>	Более 5,50	Более 6,20
Набрать не менее 1 балла			
Специальная физическая подготовка			
Бег на коньках 30 м (с)	<b>3</b>	5,6	6,2
	<b>2</b>	5,7	6,3
	<b>1</b>	5,8	6,4
	<b>0</b>	Более 5,8	Более 6,4
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках челночный 6 x 9м (с)	<b>3</b>	16,2	17,3
	<b>2</b>	16,3	17,4
	<b>1</b>	16,4	17,5
	<b>0</b>	Более 16,5	Более 17,5
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках спиной вперёд 30 м (с)	<b>3</b>	7,1	7,7
	<b>2</b>	7,2	7,8
	<b>1</b>	7,3	7,9
	<b>0</b>	Более 7,3	Более 7,9
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках слаломный без шайбы (с)	<b>3</b>	12,3	12,8
	<b>2</b>	12,4	12,9
	<b>1</b>	12,5	13,0
	<b>0</b>	Более 12,5	Более 13,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)	<b>3</b>	14,3	14,8
	<b>2</b>	14,4	14,9
	<b>1</b>	14,5	15,0
	<b>0</b>	Более 14,5	Более 15,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с)	<b>3</b>	40,0	43,0
	<b>2</b>	41,0	44,0
	<b>1</b>	42,0	45,0
	<b>0</b>	Более 42,0	Более 45,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с)	<b>3</b>	41,0	45,0
	<b>2</b>	42,0	46,0
	<b>1</b>	43,0	47,0
	<b>0</b>	Более 43,0	Более 47,0
Набрать не менее 1 балла			
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Не устанавливается	

По всем видам подготовки набрать не менее 10 баллов (защитник, нападающий).

По всем видам подготовки набрать не менее 12 баллов (вратарь).

Если спортсмены набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет спортсмен, набравший наибольшее количество баллов

по специальной физической подготовке. В случае невыполнения одного и более упражнений, зачисление (перевод) не осуществляется.

Таблица № 14

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы 2 года спортивной подготовки на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ-2) по виду спорта «хоккей»**

Упражнения, единица измерения	Баллы	Юноши	Девушки
		2 год	2 год
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Бег на 30 м (с)	3	5,2	5,5
	2	5,3	5,6
	1	5,4	5,7
	0	Более 5,5	Более 5,8
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	3	190	185
	2	185	170
	1	175	160
	0	Менее 160	Менее 145
Набрать не менее 1 балла			
Подтягивания из вися на высокой перекладине (количество раз)	3	8	-
	2	7	-
	1	6	-
	0	Менее 5	-
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	-	15
	2	-	14
	1	-	13
	0	-	Менее 12
Набрать не менее 1 балла			
Бег на 1000 м (мин,с)	3	5,30	6,00
	2	5,40	6,10
	1	5,50	6,20
	0	Более 5,50	Более 6,20
Набрать не менее 1 балла			
<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Бег на коньках 30 м (с)	3	5,5	6,1
	2	5,6	6,2
	1	5,7	6,3
	0	Более 5,8	Более 6,4
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках челночный 6 x 9м (с)	3	16,1	17,2
	2	16,2	17,3
	1	16,3	17,4
	0	Более 16,5	Более 17,5
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках спиной вперёд 30 м (с)	3	7,0	7,6
	2	7,1	7,7
	1	7,2	7,8

	<b>0</b>	Более 7,3	Более 7,9
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках слаломный без шайбы (с)	<b>3</b>	12,2	12,7
	<b>2</b>	12,3	12,8
	<b>1</b>	12,4	12,9
	<b>0</b>	Более 12,5	Более 13,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)	<b>3</b>	14,2	14,7
	<b>2</b>	14,3	14,8
	<b>1</b>	14,4	14,9
	<b>0</b>	Более 14,5	Более 15,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с)	<b>3</b>	40,0	42,0
	<b>2</b>	40,5	43,0
	<b>1</b>	41,0	44,0
	<b>0</b>	Более 42,0	Более 45,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с)	<b>3</b>	40,0	44,0
	<b>2</b>	41,0	45,0
	<b>1</b>	42,0	46,0
	<b>0</b>	Более 43,0	Более 47,0
Набрать не менее 1 балла			
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Не устанавливается	

По всем видам подготовки набрать не менее 10 баллов (защитник, нападающий).

По всем видам подготовки набрать не менее 12 баллов (вратарь).

Если спортсмены набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет спортсмен, набравший наибольшее количество баллов по специальной физической подготовке. В случае невыполнения одного и более упражнений, зачисление (перевод) не осуществляется.

Таблица № 15

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы 3 года спортивной подготовки на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ-3) по виду спорта «хоккей»**

Упражнения, единица измерения	Баллы	Юноши	Девушки
		3 год	3 год
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Бег на 30 м (с)	<b>3</b>	5,1	5,4
	<b>2</b>	5,2	5,5
	<b>1</b>	5,3	5,6
	<b>0</b>	Более 5,5	Более 5,8
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	<b>3</b>	200	190
	<b>2</b>	190	180
	<b>1</b>	180	170

	<b>0</b>	Менее 160	Менее 145
Набрать не менее 1 балла			
Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз)	<b>3</b>	9	-
	<b>2</b>	8	-
	<b>1</b>	7	-
	<b>0</b>	Менее 5	-
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	<b>3</b>	-	16
	<b>2</b>	-	15
	<b>1</b>	-	14
	<b>0</b>	-	Менее 12
Набрать не менее 1 балла			
Бег на 1000 м (мин,с)	<b>3</b>	4,50	5,50
	<b>2</b>	5,00	6,00
	<b>1</b>	5,50	6,20
	<b>0</b>	Более 5,50	Более 6,20
Набрать не менее 1 балла			
<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Бег на коньках 30 м (с)	<b>3</b>	5,4	6,0
	<b>2</b>	5,5	6,1
	<b>1</b>	5,6	6,2
	<b>0</b>	Более 5,8	Более 6,4
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках челночный 6 x 9м (с)	<b>3</b>	16,0	17,1
	<b>2</b>	16,1	17,2
	<b>1</b>	16,2	17,3
	<b>0</b>	Более 16,5	Более 17,5
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках спиной вперёд 30 м (с)	<b>3</b>	6,8	7,5
	<b>2</b>	7,0	7,6
	<b>1</b>	7,1	7,7
	<b>0</b>	Более 7,3	Более 7,9
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках слаломный без шайбы (с)	<b>3</b>	12,1	12,6
	<b>2</b>	12,2	12,7
	<b>1</b>	12,3	12,8
	<b>0</b>	Более 12,5	Более 13,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)	<b>3</b>	14,1	14,6
	<b>2</b>	14,2	14,7
	<b>1</b>	14,3	14,8
	<b>0</b>	Более 14,5	Более 15,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с)	<b>3</b>	39,0	41,0
	<b>2</b>	39,5	42,0
	<b>1</b>	40,0	43,0
	<b>0</b>	Более 42,0	Более 45,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и	<b>3</b>	39,5	43,0
	<b>2</b>	40,0	44,0

спиной вперед в стойке вратаря (с)	<b>1</b>	41,0	45,0
	<b>0</b>	Более 43,0	Более 47,0
Набрать не менее 1 балла			
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

По всем видам подготовки набрать не менее 10 баллов (защитник, нападающий).

По всем видам подготовки набрать не менее 12 баллов (вратарь).

Если спортсмены набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет спортсмен, набравший наибольшее количество баллов по специальной физической подготовке. В случае невыполнения одного и более упражнений, зачисление (перевод) не осуществляется.

Таблица № 16

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы 4 года спортивной подготовки на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ-4) по виду спорта «хоккей»**

Упражнения, единица измерения	Баллы	Юноши	Девушки
		4 год	4 год
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Бег на 30 м (с)	<b>3</b>	5,0	5,3
	<b>2</b>	5,1	5,4
	<b>1</b>	5,2	5,5
	<b>0</b>	Более 5,5	Более 5,8
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	<b>3</b>	205	195
	<b>2</b>	195	185
	<b>1</b>	185	175
	<b>0</b>	Менее 160	Менее 145
Набрать не менее 1 балла			
Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз)	<b>3</b>	10	-
	<b>2</b>	9	-
	<b>1</b>	8	-
	<b>0</b>	Менее 5	-
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	<b>3</b>	-	17
	<b>2</b>	-	16
	<b>1</b>	-	15
	<b>0</b>	-	Менее 12
Набрать не менее 1 балла			
Бег на 1000 м (мин,с)	<b>3</b>	4,50	5,50
	<b>2</b>	5,00	6,00
	<b>1</b>	5,50	6,20

	<b>0</b>	Более 5,50	Более 6,20
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Бег на коньках 30 м (с)	<b>3</b>	5,4	6,0
	<b>2</b>	5,5	6,1
	<b>1</b>	5,6	6,2
	<b>0</b>	Более 5,8	Более 6,4
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Бег на коньках челночный 6 x 9м (с)	<b>3</b>	15,5	17,0
	<b>2</b>	16,0	17,1
	<b>1</b>	16,1	17,2
	<b>0</b>	Более 16,5	Более 17,5
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Бег на коньках спиной вперёд 30 м (с)	<b>3</b>	6,4	7,4
	<b>2</b>	6,5	7,5
	<b>1</b>	7,0	7,6
	<b>0</b>	Более 7,3	Более 7,9
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Бег на коньках слаломный без шайбы (с)	<b>3</b>	12,0	12,5
	<b>2</b>	12,1	12,6
	<b>1</b>	12,2	12,7
	<b>0</b>	Более 12,5	Более 13,0
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)	<b>3</b>	14,0	14,5
	<b>2</b>	14,1	14,6
	<b>1</b>	14,2	14,7
	<b>0</b>	Более 14,5	Более 15,0
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с)	<b>3</b>	38,5	40,0
	<b>2</b>	39,0	41,0
	<b>1</b>	39,5	42,0
	<b>0</b>	Более 42,0	Более 45,0
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с)	<b>3</b>	39,0	42,0
	<b>2</b>	39,7	43,0
	<b>1</b>	40,0	44,0
	<b>0</b>	Более 43,0	Более 47,0
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
<b>Уровень спортивной квалификации</b>			
Период обучения на этапе спортивной подготовки	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

По всем видам подготовки набрать не менее 10 баллов (защитник, нападающий).

По всем видам подготовки набрать не менее 12 баллов (вратарь).

Если спортсмены набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет спортсмен, набравший наибольшее количество баллов по специальной физической подготовке. В случае невыполнения одного и

более упражнений, зачисление (перевод) не осуществляется.

Таблица № 17

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы 5 года спортивной подготовки на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ-5) по виду спорта «хоккей»**

Упражнения, единица измерения	Баллы	Юноши	Девушки
		5 год	5 год
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Бег на 30 м (с)	<b>3</b>	4,8	5,2
	<b>2</b>	5,0	5,3
	<b>1</b>	5,1	5,4
	<b>0</b>	Более 5,5	Более 5,8
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	<b>3</b>	215	200
	<b>2</b>	200	190
	<b>1</b>	190	180
	<b>0</b>	Менее 160	Менее 145
Набрать не менее 1 балла			
Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз)	<b>3</b>	11	-
	<b>2</b>	10	-
	<b>1</b>	9	-
	<b>0</b>	Менее 5	-
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	<b>3</b>	-	18
	<b>2</b>	-	17
	<b>1</b>	-	16
	<b>0</b>	-	Менее 12
Набрать не менее 1 балла			
Бег на 1000 м (мин,с)	<b>3</b>	4,50	5,50
	<b>2</b>	5,00	6,00
	<b>1</b>	5,50	6,20
	<b>0</b>	Более 5,50	Более 6,20
Набрать не менее 1 балла			
<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Бег на коньках 30 м (с)	<b>3</b>	5,2	5,7
	<b>2</b>	5,3	5,8
	<b>1</b>	5,4	6,0
	<b>0</b>	Более 5,8	Более 6,4
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках челночный 6 x 9м (с)	<b>3</b>	15,0	16,8
	<b>2</b>	15,5	17,0
	<b>1</b>	16,0	17,1
	<b>0</b>	Более 16,5	Более 17,5
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках спиной вперёд 30 м (с)	<b>3</b>	6,3	7,3
	<b>2</b>	6,4	7,4
	<b>1</b>	6,8	7,5
	<b>0</b>	Более 7,3	Более 7,9



Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках слаломный без шайбы (с)	3	11,8	12,4
	2	12,0	12,5
	1	12,1	12,6
	0	Более 12,5	Более 13,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)	3	13,8	14,4
	2	14,0	14,5
	1	14,1	14,6
	0	Более 14,5	Более 15,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с)	3	38,3	39,0
	2	38,8	39,3
	1	39,3	39,8
	0	Более 42,0	Более 45,0
Набрать не менее 1 балла			
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с)	3	38,8	41,0
	2	39,5	42,0
	1	39,7	43,0
	0	Более 43,0	Более 47,0
Набрать не менее 1 балла			
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

По всем видам подготовки набрать не менее 10 баллов (защитник, нападающий).

По всем видам подготовки набрать не менее 12 баллов (вратарь).

Если спортсмены набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет спортсмен, набравший наибольшее количество баллов по специальной физической подготовке. В случае невыполнения одного и более упражнений, зачисление (перевод) не осуществляется.

Таблица № 18

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

Упражнения, единица измерения	Баллы	Юноши	Девушки
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Бег на 30 метров (с)	3	4,5	4,8
	2	4,6	4,9
	1	4,7	5,0
	0	Более 4,7	Более 5,0
Набрать не менее 1 балла			
Пятерной прыжок в длину с места	3	12 м. 50 см	10 м 50см

отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног (м, см.)	<b>2</b>	12 м	10 м
	<b>1</b>	11 м 70 см	9 м 30 см
	<b>0</b>	Менее 11 м 70 см	Менее 9 м 30 см
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз)	<b>3</b>	14	-
	<b>2</b>	13	-
	<b>1</b>	12	-
	<b>0</b>	Менее 12 раз	-
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	<b>3</b>	-	19
	<b>2</b>	-	18
	<b>1</b>	-	17
	<b>0</b>	-	Менее 15
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Исходное положение - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося (количество раз)	<b>3</b>	9	-
	<b>2</b>	8	-
	<b>1</b>	7	-
	<b>0</b>	Менее 7	-
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Бег на 400 м (мин, с)	<b>3</b>	56	58
	<b>2</b>	58	1.00
	<b>1</b>	1.00	1.05
	<b>0</b>	Не более 1.05	Не более 1.10
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Бег 3000 м (мин)	<b>3</b>	12.30	14.30
	<b>2</b>	12.50	14.50
	<b>1</b>	13	15
	<b>0</b>	Не более 13	Не более 15
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Бег на коньках 30 м (с) (защитник, нападающий)	<b>3</b>	4,5	5,1
	<b>2</b>	4,6	5,2
	<b>1</b>	4,7	5,3
	<b>0</b>	Более 4,7	Более 5,3
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с) (защитник, нападающий)	<b>3</b>	24,0	25,0
	<b>2</b>	24,5	25,5
	<b>1</b>	25,0	30,0
	<b>0</b>	Более 25,0	Более 30
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Бег на коньках челночный	<b>3</b>	46	52
	<b>2</b>	47	53

5 x54 м (с) (защитник, нападающий)	<b>1</b>	48	54
	<b>0</b>	Более 48	Более 54
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с) (вратарь)	<b>3</b>	39,0	44,0
	<b>2</b>	39,6	44,5
	<b>1</b>	40,0	45,0
	<b>0</b>	Более 40,0	Более 45,0
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с) (вратарь)	<b>3</b>	37	41
	<b>2</b>	38	42
	<b>1</b>	39	43
	<b>0</b>	Более 39	Более 43
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
<b>Уровень спортивной квалификации</b>			
<b>Спортивный разряд «второй спортивный разряд»</b>			

По всем видам подготовки набрать не менее 9 баллов (защитник, нападающий).

По всем видам подготовки набрать не менее 9 баллов (вратарь).

Если спортсмены набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет спортсмен, набравший наибольшее количество баллов по специальной физической подготовке. В случае невыполнения одного и более упражнений, зачисление не осуществляется.

### **13.1. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки не связанных с физическими нагрузками**

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки не связанным с физическими нагрузками осуществляется в форме устного опроса.

Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в таблицах № 19-21

Таблица № 19

№ п/п	<b>Вопросы по видам подготовки не связанными с физическими нагрузками, на этапе начальной подготовки</b>
1.	Понятие о физической культуре и спорте
2	История возникновения хоккея
3	Правила вида спорта «хоккей»
4	Гигиенический режим занимающегося (режим дня, питания, сна)
5	Правила посещения учебно-тренировочного занятия по ледовой подготовке и в спортивном зале
6	Значение физических упражнений в жизни человека
7	Терминология в хоккее

Таблица № 20

№ п/п	Вопросы по видам подготовки не связанными с физическими нагрузками, на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
1.	История развития вида спорта хоккей
2	Понятие о спортивной тренировке (цель, задачи, основное содержание)
3	Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
4	Гигиенический режим занимающегося (режим дня, питания, сна)
5	Роль спортивных соревнований и особенности подготовки к ним
6	Влияние физических упражнений на организм занимающихся
7	Правила посещения учебно-тренировочного занятия по ледовой подготовке и в спортивном зале
8	Направления спортивного движения
9	Психологическая подготовка к соревнованиям
10	Как справиться с предстартовой апатией

Таблица № 21

№ п/п	Вопросы по видам подготовки не связанными с физическими нагрузками, на этапе совершенствования спортивного мастерства
1.	Олимпийское движение, перспективы его развития
2	Система отбора и формирование спортивных сборных команд по хоккею на региональном уровне и на уровне Российской Федерации
3	Психологическая подготовка спортсмена высокой квалификации: спортивная мотивация, эмоции в спорте, волевая и интеллектуальная подготовленность
4	Факторы утомления и состояние функций организма
5	Гигиенический режим обучающегося (режим дня, питания, сна)
6	Врачебный контроль и самоконтроль
7	Тактические приемы ведения соревновательной борьбы
8	Профилактика травматизма
9	Методы психологического воздействия для улучшения соревновательных результатов
10	Как справиться с предстартовой апатией

#### IV. Рабочая программа по виду спорта «хоккей».

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

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

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

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как **общеподготовительные**, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как **специально-подготовительные**.

Техническая подготовка – процесс обучения занимающегося технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства.

Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование.

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, а общей физической подготовки – снижается.

### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки до года**

Таблица № 22

*Виды подготовки, средства и их направленность в группах начальной подготовки (НП-1)*

Вид подготовки (содержание упражнений)	Методические рекомендации и особенности организации занятий
<p><b>ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОФП</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп;</li> <li>- элементы различных видов спорта:</li> <li>- легкой атлетики:</li> </ul> <p>беговые упражнения (выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места (10-15 м, с хода (10-15 м), переменный бег (30-</p>	<p>Комплексы ОРУ являются одним из средств проведения разминки. На первом (1) году спортивной подготовки основной задачей является обучение технике выполнения ОРУ. Уже на первом году спортивной подготовки прослеживается тенденция увеличения моторной плотности выполнения таких комплексов. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки.</p> <p>Беговые упражнения целесообразно выполнять на приспособленных для этого покрытиях и качественной обуви. Длительность выполнения от 6 сек. до 40 сек., скоростно-силовых до 2 мин. Интервалы отдыха до восстановления 3- 6</p>

<p>60 м), бег на средние дистанции); прыжки в длину и высоту, метания);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижные игры;</li> <li>- плавание;</li> <li>- элементы спортивных игр.</li> </ul> <p><b>СФП</b></p> <p>Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств;</p> <p>Комплексы упражнений для развития взрывной силы;</p> <p>Комплексы упражнений для развития двигательных-координационных способностей;</p> <p>Комплексы упражнений для развития гибкости;</p>	<p>мин, в зависимости от возраста и направленности занятий.</p> <p>Различные исходные положения используются с целью развития координационных способностей. Переменный бег служит средством развития быстроты, ловкости. Количество переключения должно возрастать.</p> <p>При выполнении прыжковых упражнений обращают особое внимание на расположение ОЦТ над опорой в каждой фазе прыжковых упражнений и правильный ритм, согласование работы маховых звеньев.</p> <p>Также внимание отводится упражнениям на гибкость и растягивание. Необходимо научить правильным исходным положениям, приемам выполнения активных и пассивных упражнений, привить культуру их использования в качестве упражнений для завершения каждого учебно-тренировочного занятия и после силовых тренировок в будущем.</p>
<p><b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b></p> <p>Базовые технические навыки; скольжение на ребрах лезвий коньков; повороты и переходы; бег скользящими шагами;</p> <p>Скольжение на ребрах лезвий коньков; повороты и переходы; бег скользящими шагами; старты лицом и спиной вперед</p> <p>Техника владения клюшкой и шайбой в движении; обводка; техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;</p> <p>Игра на ограниченном участке поля и на все поле</p> <p>Бег скользящими шагами; старты лицом и спиной вперед; торможения и остановки; бег спиной вперед</p> <p>Игровая подготовка</p>	<p>Обучающиеся должны быть в полной экипировке, для защиты от падений. Одежда должна быть комфортной. Следить за положением тела — полусогнутые ноги, выпрямленная спина, взгляд вперед;</p> <p>Основная стойка, равновесие</p> <p>Применение обманных действий. Бросков, передач. Поиск лучшей позиции, подкат и опека, резкие изменения направления движений в игре</p> <p>Бег скользящими шагами выполняется в стойке хоккеиста. Поочередно каждая нога проходит этапы отталкивания (под углом примерно 27 градусов), подведение отталкивающейся ноги, мах вперед другой ногой, постановка на лед и одноопорное скольжение, переходящее в двухопорное. Торможение 2-мя коньками должен освоить каждый спортсмен. Для его выполнения вес тела переносится на скользящую ногу, другая нога в это время выезжает вперед, разворачивается поперек, чтобы затормозить внутренней гранью. Затем весь корпус и вторая нога поворачиваются в ту</p>

	же сторону. Оба конька тормозят. Притормаживание поочередно каждой ногой (не за счет разворота туловища, а за счет разворота конька носком внутрь и за счет переноса центра тяжести несколько назад). Торможение одной ногой и толчок той же ногой с изменением направления скольжения. Игровая подготовка выполняется на ½ ледового поля
--	---

Таблица № 23

### Перечень осваиваемых навыков и технических элементов

Категория	Технический элемент
Базовые технические навыки	Вставание со льда
	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах
	Скольжение на двух ногах (в максимальном приседе)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Толкание партнера
	Тяга партнера
	Борьба с партнером, различные варианты (перетягивание, толкание)
Торможения и остановки	Торможение внутренней/внешней стороной лезвия
	Торможение двумя лезвиями параллельное
Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед
	Слалом, с тягой партнера (держаться за клюшки)
Старты	V-старт лицом вперед
	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п)
	Старт спиной вперед скрестными шагами
Повороты	Повороты на 360° без отрыва коньков ото льда со сменной стороны
	Переходы: спиной – лицом вперед и лицом вперед – спиной вперед

### Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки свыше года

Таблица № 24

*Виды подготовки, средства и их направленность в группах начальной подготовки (НП-2, НП-3)*

Вид подготовки (содержание упражнений)	Методические рекомендации и особенности организации занятий
	Комплексы ОРУ являются одним из средств

<p><b>ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОФП</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп;</li> <li>- элементы различных видов спорта: <ul style="list-style-type: none"> <li>- легкой атлетики: беговые упражнения (выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места (10-15 м, с хода (10-15 м), переменный бег (30-60 м), бег на средние дистанции); прыжки в длину и высоту, метания);</li> <li>- подвижные игры;</li> <li>- плавание;</li> <li>- элементы спортивных игр.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>СФП</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств;</li> <li>Комплексы упражнений для развития взрывной силы;</li> <li>Комплексы упражнений для развития двигательных-координационных способностей;</li> <li>Комплексы упражнений для развития гибкости;</li> </ul>	<p>проведения разминки. На втором и на третьем году спортивной подготовки ранее изученные комплексы выполняются с более высокой интенсивностью усложняются исходные положения, контролируется осанка. Беговые упражнения целесообразно выполнять на приспособленных для этого покрытиях и качественной обуви. Длительность выполнения от 6 сек. до 40 сек., скоростно-силовых до 2 мин. Интервалы отдыха до восстановления 3- 6 мин, в зависимости от возраста и направленности занятий. Различные исходные положения используются с целью развития координационных способностей. Переменный бег служит средством развития быстроты, ловкости. Количество переключения должно возрастать. При выполнении прыжковых упражнений обращают особое внимание на расположение ОЦТ над опорой в каждой фазе прыжковых упражнений и правильный ритм, согласование работы маховых звеньев. Также внимание отводится упражнениям на гибкость и растягивание. Необходимо научить правильным исходным положениям, приемам выполнения активных и пассивных упражнений, привить культуру их использования в качестве упражнений для завершения каждого учебно-тренировочного занятия и после силовых тренировок в будущем.</p>
<p><b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b></p> <p>Базовые технические навыки; скольжение на ребрах лезвий коньков; повороты и переходы; бег скользящими шагами;</p> <p>Скольжение на ребрах лезвий коньков; повороты и переходы; бег скользящими шагами; старты лицом и спиной вперед</p> <p>Техника владения клюшкой и шайбой в движении; обводка; техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;</p> <p>Игра на ограниченном участке поля и на все поле</p> <p>Бег скользящими шагами; старты лицом и спиной вперед; торможения и остановки; бег спиной вперед</p> <p>Передача и прием шайбы</p> <p>Обводка и обманные движения</p> <p>Броски (слева, справа, плавный бросок, бросок с поворотом крючка, удар,</p>	<p>Обучающиеся должны быть в полной экипировке, для защиты от падений. Одежда должна быть комфортной. Следить за положением тела — полусогнутые ноги, выпрямленная спина, взгляд вперед;</p> <p>Основная стойка, равновесие</p> <p>Применение обманных действий. Бросков, передач. Поиск лучшей позиции, подкат и опека, резкие изменения направления движений в игре</p> <p>Бег скользящими шагами выполняется в стойке хоккеиста. Поочередно каждая нога проходит этапы отталкивания (под углом примерно 27 градусов), подведение отталкивающейся ноги, мах вперед другой ногой, постановка на лед и одноопорное скольжение, переходящее в двухопорное. Торможение 2-мя коньками должен освоить каждый спортсмен. Для его выполнения вес тела переносится на скользящую ногу, другая нога в это время выезжает вперед, разворачивается поперек,</p>



<p>подкидка и другие приемы). Игровая подготовка</p>	<p>чтобы затормозить внутренней гранью. Затем весь корпус и вторая нога поворачиваются в ту же сторону. Оба конька тормозят. Притормаживание поочередно каждой ногой (не за счет разворота туловища, а за счет разворота конька носком внутрь и за счет переноса центра тяжести несколько назад). Торможение одной ногой и толчок той же ногой с изменением направления скольжения. При выполнении броска руки двигаются вперед и в сторону направления передачи, запястья закреплены. При приеме шайбы крюк должен находиться в вертикальном положении и лежать всей поверхностью на льду. Изменение темпа и ритма движения; остановка – старт, игра на паузе (нападающий ждет, что обороняющийся первым сделает движение для отбора шайбы). Техника бросков зависит от правильного положения рук. При броске слева или справа необходимо стать боком (правым или левым) к цели и опустить клюшку на лед. Шайба лежит сбоку и несколько впереди. Боковая плоскость крючка находится под острым углом к шайбе. При броске с поворотом клюшку с шайбой обводят вокруг себя, одновременно поворачиваясь к цели и готовясь к выполнению броска. При повороте и броске туловище наклонено, ноги согнуты. Игровая подготовка выполняется как на ½ ледового поля, так и на всей ледовой площадке.</p>
--	---

Таблица № 25

*Виды подготовки, средства и их направленность в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до двух лет*

Вид подготовки (содержание упражнений)	Методические рекомендации и особенности организации занятий
<p>ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Средства ОФП -комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп; - элементы различных видов спорта: - легкой атлетики:</p>	<p>Беговые упражнения целесообразно выполнять на приспособленных для этого покрытиях и качественной обуви. Длительность выполнения от 6 сек. до 40 сек., скоростно-силовых до 2 мин. Интервалы отдыха до восстановления 3- 6 мин, в зависимости от возраста и направленности занятий. Переменный бег служит средством развития быстроты, ловкости. Количество переключения должно возрастать.</p>

<p>беговые упражнения (выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места (10-15 м, с хода (10-15 м), переменный бег (30-60 м), бег на средние дистанции); прыжки в длину и высоту, метания);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижные игры;</li> <li>- плавание;</li> <li>- элементы спортивных игр.</li> </ul> <p>Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Комплексы упражнений на тренажёрах.</p> <p>СФП</p> <p>Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств;</p> <p>Комплексы упражнений для развития взрывной силы;</p> <p>Комплексы упражнений для развития двигательного-координационных способностей;</p> <p>Комплексы упражнений для развития гибкости;</p> <p>Беговые комплексы</p>	<p>При выполнении прыжковых упражнений обращают особое внимание на расположение ОЦТ над опорой в каждой фазе прыжковых упражнений и правильный ритм, согласование работы маховых звеньев.</p> <p>Также внимание отводится упражнениям на гибкость и растягивание. Необходимо научить правильным исходным положениям, приемам выполнения активных и пассивных упражнений, привить культуру их использования в качестве упражнений для завершения каждого учебно-тренировочного занятия и после силовых тренировок в будущем.</p> <p>Упражнения на тренажерах выполняются с тренером-преподавателем или партнером по команде.</p> <p>Выполнение ускорения, рывков на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и с перемещением.</p>
<p><b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b></p> <p>Основные навыки необходимые для игры в хоккей:</p> <p>Игра в нападении. Игра в обороне</p> <p>Техника владения клюшкой и шайбой в движении; обводка; техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;</p> <p>Игра на ограниченном участке поля и на все поле</p> <p>Бег скользящими шагами; старты лицом и спиной вперед; торможения и остановки; бег спиной вперед</p> <p>Передача и прием шайбы</p> <p>Обводка и обманные движения</p> <p>Броски (слева, справа, плавный бросок, бросок с поворотом крючка, удар, подкидка и другие приемы).</p> <p>Комплекс упражнений на координацию, равновесие, меткость. Обманные броски и передачи. Игры в неравных составах.</p>	<p>Игра в нападении или в обороне строится в зависимости от особенностей перехода команды от обороны к нападению и способов завершения атакующих действий.</p> <p>Выполнение координационных, подводящих, специальных упражнений на обучения технике владения клюшкой, а также различные эстафеты и подвижные игры.</p> <p>Основная стойка, равновесие</p> <p>Применение обманных действий. Бросков, передач. Поиск лучшей позиции, подкат и опека, резкие изменения направления движений в игре</p> <p>Бег скользящими шагами выполняется в стойке хоккеиста. Поочередно каждая нога проходит этапы отталкивания (под углом примерно 27 градусов), подведение отталкивающейся ноги, мах вперед другой ногой, постановка на лед и одноопорное скольжение, переходящее в двухопорное. Торможение 2-мя коньками должен освоить каждый спортсмен. Для его выполнения вес тела переносится на скользящую ногу, другая нога в это время выезжает вперед, разворачивается поперек, чтобы затормозить внутренней гранью. Затем весь корпус и вторая нога поворачиваются в ту</p>

	<p>же сторону. Оба конька тормозят. Притормаживание поочередно каждой ногой (не за счет разворота туловища, а за счет разворота конька носком внутрь и за счет переноса центра тяжести несколько назад). Торможение одной ногой и толчок той же ногой с изменением направления скольжения.</p> <p>При выполнении броска руки двигаются вперед и в сторону направления передачи, запястья закреплены</p> <p>При приеме шайбы крюк должен находиться в вертикальном положении и лежать всей поверхностью на льду</p> <p>Изменение темпа и ритма движения; остановка – старт, игра на паузе (нападающий ждет, что обороняющийся первым сделает движение для отбора шайбы.</p> <p>Техника бросков зависит от правильного положения рук При броске слева или справа необходимо стать боком (правым или левым) к цели и опустить клюшку на лед. Шайба лежит сбоку и несколько впереди. Боковая плоскость крючка находится под острым углом к шайбе. При броске с поворотом клюшку с шайбой обводят вокруг себя, одновременно поворачиваясь к цели и готовясь к выполнению броска. При повороте и броске туловище наклонено, ноги согнуты.</p>
--	---

Таблица № 26

*Виды подготовки, средства и их направленность в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше двух лет*

Вид подготовки (содержание упражнений)	Методические рекомендации и особенности организации занятий
<p>ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</p> <p>Средства</p> <p>ОФП</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Бег, ходьба в быстром темпе, легкоатлетические упражнения; - упражнения на развитие и укрепление всех групп мышц; - подвижные игры, с элементами спортивных игр.</p> <p>Комплекс силовых упражнений</p> <p>Прыжки через барьеры</p>	<p>Упражнения выполняются со средней интенсивностью, подвижные игры с элементами спортивных игр выполняются 2х2, 3х3 в спортивном зале. Развитие общей силы максимальный вес по 3-5 раз 3 подхода 6 станций- 45 минут, быстрая сила малые веса по 10 раз 3 подхода 6-8 станций</p> <p>Прыжки через барьеры выполняются с двух ног, высота барьера 50-70 см. 10 серий по 10 прыжков. Работа в течение 20 минут</p>
<p>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</p> <p>Игра в нападении. Игра в обороне</p>	<p>Игра в нападении или в обороне строится в зависимости от особенностей перехода</p>

<p>Техника владения клюшкой и шайбой в движении; обводка; техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Игра на ограниченном участке поля и на все поле</p> <p>Бег скользящими шагами; старты лицом и спиной вперед; торможения и остановки; бег спиной вперед</p> <p>Передача и прием шайбы</p> <p>Обводка и обманные движения</p> <p>Броски (слева, справа, плавный бросок, бросок с поворотом крючка, удар, подкидка и другие приемы).</p> <p>Комплекс упражнений на координацию, равновесие, меткость. Обманные броски и передачи. Игры в неравных составах.</p> <p>Техника катания, техника владения клюшкой. Единоборство на ограниченном участке 1x1, 2x2, 3x3.</p>	<p>команды от обороны к нападению и способов завершения атакующих действий.</p> <p>Выполнение координационных, подводящих, специальных упражнений на обучения технике владения клюшкой, а также различные эстафеты и подвижные игры.</p> <p>Основная стойка, равновесие</p> <p>Применение обманных действий. Бросков, передач. Поиск лучшей позиции, подкат и опека, резкие изменения направления движений в игре</p> <p>Бег скользящими шагами выполняется в стойке хоккеиста. Поочередно каждая нога проходит этапы отталкивания (под углом примерно 27 градусов), подведение отталкивающейся ноги, мах вперед другой ногой, постановка на лед и одноопорное скольжение, переходящее в двухопорное. Торможение 2-мя коньками должен освоить каждый спортсмен. Для его выполнения вес тела переносится на скользящую ногу, другая нога в это время выезжает вперед, разворачивается поперек, чтобы затормозить внутренней гранью. Затем весь корпус и вторая нога поворачиваются в ту же сторону. Оба конька тормозят. Притормаживание поочередно каждой ногой (не за счет разворота туловища, а за счет разворота конька носком внутрь и за счет переноса центра тяжести несколько назад). Торможение одной ногой и толчок той же ногой с изменением направления скольжения.</p> <p>При выполнении броска руки двигаются вперед и в сторону направления передачи, запястья закреплены</p> <p>При приеме шайбы крюк должен находиться в вертикальном положении и лежать всей поверхностью на льду</p> <p>Изменение темпа и ритма движения; остановка – старт, игра на паузе (нападающий ждет, что обороняющийся первым сделает движение для отбора шайбы).</p> <p>Техника бросков зависит от правильного положения рук При броске слева или справа необходимо стать боком (правым или левым) к цели и опустить клюшку на лед. Шайба лежит сбоку и несколько впереди. Боковая плоскость крючка находится под острым углом к шайбе. При броске с поворотом клюшку с шайбой обводят вокруг себя, одновременно поворачиваясь к цели и готовясь к выполнению броска. При повороте и броске туловище наклонено, ноги согнуты.</p>
---	--

	Единоборство на ограниченном участке: один нападающий один защитник (1x1), два нападающих два защитника (2x2) и т.д
--	---

Таблица № 27

*Виды подготовки, средства и их направленность в группах совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)*

Вид подготовки (содержание упражнений)	Методические рекомендации и особенности организации занятий
<p>ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</p> <p>Средства ОФП</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Бег, ходьба в быстром темпе, легкоатлетические упражнения; - упражнения на развитие и укрепление всех групп мышц; - подвижные игры, с элементами спортивных игр.</p> <p>Комплекс силовых упражнений</p> <p>Прыжки через барьеры</p> <p>Гимнастические упражнения Повороты, вращения, наклоны головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади-поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.</p> <p>Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.</p> <p>Упражнения для развития специально силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног</p>	<p>Упражнения выполняются со средней интенсивностью, подвижные игры с элементами спортивных игр выполняются 2x2, 3x3 в спортивном зале. Развитие общей силы максимальный вес по 3-5 раз 3 подхода 6 станций- 45 минут, быстрая сила малые веса по 10 раз 3 подхода 6-8 станций</p> <p>Прыжки через барьеры выполняются с двух ног, высота барьера 50-70 см. 10 серий по 10 прыжков. Работа в течение 20 минут.</p> <p>Бег с максимальной скоростью с утяжеленным поясом, в утяжеленном жилете, броски и передачи диска от штанги (2,5 – 5,0 кг) шайбы утяжеленные (400-600 гр), утяжеленные браслеты на кисти рук, прыжки в гору, по лестнице, с небольшим отягощением («блин» 5-10 кг), с набивным мячом.</p> <p>Наиболее эффективные упражнения_ прыжки в глубину. Прыжки в глубину выполняются с высоты 40-80 см (с увеличением веса хоккеиста или уменьшением его подготовленности высота уменьшается). Приземление осуществляется на слегка согнутые в коленях ноги, далее следует быстрое и мощное выпрыгивание вперед-вверх или в сторону вверх. Прыжки выполняются серийно (2-3 серии), в каждой по 8-10 прыжков. Интервал отдыха между сериями 5-6 минут.</p> <p>Разнообразные прыжковые упражнения по 10-12 повторений ( 3 серии).</p> <p>Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с</p>

	резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки.
<p><b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>  Игра в нападении. Игра в обороне  Техника владения клюшкой и шайбой в движении; обводка; техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;  Игра на ограниченном участке поля и на все поле  Бег скользящими шагами; старты лицом и спиной вперед; торможения и остановки; бег спиной вперед  Передача и прием шайбы  Обводка и обманные движения  Броски (слева, справа, плавный бросок, бросок с поворотом крючка, удар, подкидка и другие приемы).  Комплекс упражнений на координацию, равновесие, меткость. Обманные броски и передачи. Игры в неравных составах.  Техника катания, техника владения клюшкой. Единоборство на ограниченном участке 1x1, 2x2, 3x3.</p>	<p>Игра в нападении или в обороне строится в зависимости от особенностей перехода команды от обороны к нападению и способов завершения атакующих действий.  Выполнение координационных, подводящих, специальных упражнений на обучения технике владения клюшкой, а также различные эстафеты и подвижные игры.  Основная стойка, равновесие  Применение обманных действий. Бросков, передач. Поиск лучшей позиции, подкат и опека, резкие изменения направления движений в игре  Бег скользящими шагами выполняется в стойке хоккеиста. Поочередно каждая нога проходит этапы отталкивания (под углом примерно 27 градусов), подведение отталкивающейся ноги, мах вперед другой ногой, постановка на лед и одноопорное скольжение, переходящее в двухопорное. Торможение 2-мя коньками должен освоить каждый спортсмен. Для его выполнения вес тела переносится на скользящую ногу, другая нога в это время выезжает вперед, разворачивается поперек, чтобы затормозить внутренней гранью. Затем весь корпус и вторая нога поворачиваются в ту же сторону. Оба конька тормозят. Притормаживание поочередно каждой ногой (не за счет разворота туловища, а за счет разворота конька носком внутрь и за счет переноса центра тяжести несколько назад). Торможение одной ногой и толчок той же ногой с изменением направления скольжения.  При выполнении броска руки двигаются вперед и в сторону направления передачи, запястья закреплены  При приеме шайбы крюк должен находиться в вертикальном положении и лежать всей поверхностью на льду  Изменение темпа и ритма движения; остановка – старт, игра на паузе (нападающий ждет, что обороняющийся первым сделает движение для отбора шайбы).  Техника бросков зависит от правильного положения рук При броске слева или справа необходимо стать боком (правым или левым) к цели и опустить клюшку на лед. Шайба лежит сбоку и несколько впереди. Боковая плоскость крючка находится под острым углом к шайбе. При броске с поворотом клюшку с шайбой</p>

	<p>обводят вокруг себя, одновременно поворачиваясь к цели и готовясь к выполнению броска. При повороте и броске туловище наклонено, ноги согнуты.</p> <p>Единоборство на ограниченном участке: один нападающий один защитник (1x1), два нападающих два защитника (2x2) и т.д</p>
--	--

Таблица № 28

Перечень осваиваемых и совершенствуемых технических элементов,  
составляющих основу технической подготовленности *на этапе*  
*совершенствования спортивного мастерства*

Категория	Технический элемент
Скольжение на ребрах лезвий коньков	«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	«восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед
Старты, торможение и остановки	V-старт лицом вперед
Старты, торможение и остановки	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п)
Бег лицом вперед скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами
Бег спиной вперед	«Фонарик», широкие движения двумя ногами
Повороты и переходы	Поворот с толчком одной ногой и скольжением (л/п)
Повороты и переходы	Повороты без отрыва коньков ото льда (л/п)
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 приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «неудобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с «удобной» стороны в движении
Броски и удары (кистевой)	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом
Броски и удары (кистевой)	Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом
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	Финт «Ведение, переключение, ведение одной рукой»

Финты	Финт «Клюшка между ног, флип-бросок из-за спины»
Финты	Финт «Ролл вокруг ворот – поиск пустого угла»

Таблица № 29

### Техническая подготовка для всех этапов. Техника игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
					До двух лет		Свыше двух лет		
Год обучения									
		1	2	3	1	2	3	4	5
1	Обучение основной стойке вратаря	+							
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и перехода от одного вида стойки к другому	+							
3	Передвижение на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+	+					
4	Т-образное скольжение (вправо, влево)	+	+	+	+				
5	Передвижение вперед выпадами	+	+	+					
6	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Торможение «плугом» и «полуплугом»								
8	Передвижение короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Повороты в движении на 180° и 360° в основной стойке вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+	+	+	+	+	+	+
Ловля шайбы									
11	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте	+	+						
12	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+					
13	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением	+	+	+					
14	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и два колена	+	+						
Техника игры вратаря									
15	Ловля шайбы ловушкой в			+	+				



	шпагате								
16	Ловля шайбы на блин				+	+			
17	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+	+	+					
<b>Отбивание шайбы</b>									
18	Отбивание шайбы блином, стоя на месте	+	+						
19	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону(вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+					
20	Отбивание шайбы коньком	+	+	+					
21	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+					
22	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно колено и два колена	+	+	+					
23	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определённую точку хоккейной площадки		+	+	+	+			
24	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определённую точку хоккейной площадки с падением на одно колено и два колена								
25	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена								
26	Отбивание шайбы щитками в шпагате				+	+	+	+	+
27	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определённую точку хоккейной площадки								
28	Отбивание шайбы щитками с падением набок (Вправо, влево)				+	+	+	+	+
29	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой	+	+	+					
30	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено(вправо, влево) и с падением на два колена								
<b>Владение клюшкой и шайбой</b>									
31	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+	+	+	+	+			
32	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена	+	+	+	+	+			
33	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+	+	+			
34	Выбрасывание шайбы								

	клюшкой по борту								
35	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+	+	+	+	+
36	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками			+	+	+	+	+	+
37	Передача шайбы подкидной			+	+	+	+	+	+
38	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками				+	+	+	+	+

В связи со значительным отличием структуры соревновательной деятельности вратаря от структуры полевого игрока тренировочный процесс вратаря должен иметь существенные отличия и быть адекватным его соревновательной деятельности. Различия имеют место быть не только в технической, и тактической подготовке, но также и в содержании, и двигательных режимах физической подготовки.

### **Техническая подготовка вратаря на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Одной из наиболее важных составляющих в подготовке вратаря на этапе совершенствования спортивного мастерства является *техническая подготовка*.

Она базируется на высокой атлетической подготовке и проводится для совершенствования ранее освоенных приёмов и овладения более сложными, нестандартными приёмами в их непривычных сочетаниях. На этом этапе в полном объёме практикуются упражнения по совершенствованию техники передвижения вратаря на коньках в сложных игровых условиях, при этом следует обращать внимание на скорость передвижения, быстроту и своевременность перехода с одного технического приема на другой.

При освоении совершенствования приёмов техники ловли и отбивания шайбы ловушкой, блином, щитками или клюшкой следует использовать комплексы упражнений в сложных игровых условиях, при действии ряда сбивающих факторов: уплотнённость противоборствующих игроков вблизи ворот, помехи видимости вратарю, скрытность быстрота и неожиданность завершающих бросков и острых передач; все возможные добивания и подправления шайбы игроками противоборствующей команды. Кроме этого целесообразно практиковать упражнения по совершенствованию техники ловли и отбивания шайбы из различных исходных положений: в основной стойке, в падении на одно и два колена, на бок и на грудь и др.

Таблица № 30

#### **Тактика игры вратаря.**

№	Приемы тактики хоккея	Этап начальной	Учебно-тренировочный этап
---	-----------------------	----------------	---------------------------

п\п		подготовки			До двух лет		Свыше двух лет		
		1	2	3	1	2	3	4	5
<b>Выбор позиции в воротах</b>									
1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Перехват и остановка шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Взаимодействие с игроками защиты при обороне			+	+	+	+	+	+
7	Взаимодействие с игроками при контакте				+	+	+	+	+

### **Тактическая подготовка вратаря на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Наиболее важным в тактической подготовке вратаря является умение анализировать и прогнозировать ход игры и на этой основе мгновенно (автоматизированно) принимать рациональные решения по способу передвижения и выбору позиции. Совершенствованию этих качеств на этапе совершенствования спортивного мастерства следует придавать особое значение.

Для этого следует использовать комплекс различных игровых упражнений и спортивных игр с различными соотношениями атакующих и обороняющихся игроков (1:2; 2:1; 2:2; 3:2). Кроме этого в тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо включать упражнения тактической направленности повышенной сложности.

К ним можно отнести упражнения с ограничением видимости вратарю, упражнения с добиваниями и подправлениями шайбы, упражнения на совершенствование перехвата шайбы клюшкой при передачах и прострелах игроками противника перед воротами, упражнения по совершенствованию тактических действий в момент нахождения соперника с шайбой за воротами. На этом возрастном этапе вратари должны совершенствовать тактические действия по перехвату шайбы за воротами исходя из игровой целесообразности, а также следует больше времени уделять совершенствованию взаимодействия вратаря с защитниками своей команды, умению руководить оборонительными действиями, делая необходимые указания партнёрам.

Таблица № 31

## **15. Учебно-тематический план**

**Этап начальной подготовки до года (ЭНП-1)**

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часы)
<b>1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>		<b>37-47</b>
Развитие хоккея в России, в мире	Зарождение и развитие вида спорта «хоккей». Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.	
Гигиена обучающегося	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	
Самоконтроль	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Понятие о травматизме	
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о правильной технике выполнения упражнений. Теоретические знания по технике их изучения.	
Режим дня, отдыха и сна обучающихся. Режим питания	Рекомендации по режиму дня, отдыха и сна обучающихся. Значение сна для сохранения здоровья. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.	
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	
Профилактика применения допинга среди спортсменов	Характеристика допинговых средств и методов; последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсменов, ответственность за нарушение антидопинговых правил	
Выбор позиции	Маневрирование на ледовой площадке для выбора места с целью получения шайбы	
Тактика нападения	Бег скользящими шагами, при движении на ограниченном пространстве, бег скрестными шагами, торможения, старты, повороты, упражнения в обводке стоек, расположенных по прямой и ломаной линии	
Тактика обороны	Упражнения при тактических оборонительных действиях: (перемещения, выбор позиции, опека и отбор.	
<b>2. Общая физическая подготовка</b>		<b>69-75</b>
Комплексы общеразвивающих упражнений	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи. Упражнение для ног и тазового пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для всего тела. Упражнения для формирования правильной осанки	
Строевые упражнения	Построения, перестроения, передвижение, размыкание, смыкание.	
Бег с различной интенсивностью	20 м., кросс, челночный бег	

Подвижные игры, эстафеты	Подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты с препятствиями, с предметами	
Силовые комплексы	Упражнения на мышцы живота, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>		<b>12-19</b>
Упражнения для техники катания	Принятие стойки хоккеиста. «Пружинки» (полуприседания, руки вперед). «Цапля» (ходьба в полуприседе руки в стороны). Ходьба скрестным шагом по виражу (вправо, влево)	
Упражнения для владения клюшкой и шайбой	Координационные упражнения с клюшкой (Перемещения клюшки, находящейся в обеих руках, вокруг туловища, вперед и назад, за спину, в каждую сторону, над головой и к коленям). Перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад, вправо и влево. Перехватывание кистями по клюшке вверх и вниз перед собой, с боков, сзади.	
Броски и удары	При совершенствовании техники бросков шайбы нужно стараться выполнять их без длительной подготовки, неожиданно, скрытно, в момент ведения, обводки, из-под защитника	
Командная игра	Игра поперек поля (5х5)	
Бег спиной вперед	Бег спиной вперед: туловище несколько наклонено вперед, ноги согнуты в коленном суставе и находятся на ширине плеч, ступни параллельно друг другу. Движение осуществляется за счет попеременных толчков правой	
Бег на коньках	И.П. посадка «Конькобежца». На счет 1-отвести правую ногу в сторону, на счет 2- и.п. на 3- левую ногу в сторону, на 4- и.п. Следить чтобы стопа и колено опорной ноги не «сваливались» внутрь, стопа толчковой ноги должна быть на одной линии с опорной ногой.	
<b>4. Техническая подготовка</b>		<b>103-106</b>
Техника передвижения на коньках (бег скользящими шагами)	Ноги несколько согнуты в коленях для хорошей устойчивости, выполнять энергичные толчки любой ногой.	
Торможение плугом и полуплюгом	Для выполнения торможения "плугом" носки коньков поворачиваются внутрь, колени сводятся вместе, центр масс смещается несколько назад за счет уменьшения угла в тазобедренном суставе. Торможение осуществляют внутренними ребрами лезвий коньков. При торможении "полуплюгом" нога поворачивается носком внутрь и тормозит внутренним ребром лезвия конька.	
Передача шайбы	Шайба передается несколькими способами: <i>маховым движением клюшки</i> . Выполняется также как и бросок с длинным и укороченным замахом; кистями рук. Передача осуществляется за счет резкого движения кистей; <i>подкидкой толчком</i> . При	

	выполнении броска руки двигаются вперед и в сторону направления передачи, запястья закреплены. Шайбу останавливают для подбора сзади идущим партнером; ударом (щелчком). Выполняют, как и удар по шайбе с укороченным замахом, бросок-удар, короткий удар; подставлением клюшки (в одно касание)	
--	--	--

Таблица № 32

### Этап начальной подготовки свыше года (ЭНП-2, НП-3)

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часы)
<b>1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>		<b>58-67</b>
Развитие хоккея в России, в мире	Зарождение и развитие вида спорта «хоккей». Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.	
Гигиена обучающегося	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	
Самоконтроль	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Понятие о травматизме	
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о правильной технике выполнения упражнений. Теоретические знания по технике их изучения.	
Режим дня, отдыха и сна обучающихся. Режим питания	Рекомендации по режиму дня, отдыха и сна обучающихся. Значение сна для сохранения здоровья. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.	
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	
Профилактика применения допинга среди спортсменов	Характеристика допинговых средств и методов; последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсменов, ответственность за нарушение антидопинговых правил	
Выбор позиции	Маневрирование на ледовой площадке для выбора места с целью получения шайбы	
Тактика нападения	Бег скользящими шагами, при движении на ограниченном пространстве, бег скрестными шагами, торможения, старты, повороты, упражнения в обводке стоек, расположенных по прямой и ломаной линии	

Тактика обороны	Упражнения при тактических оборонительных действиях: (перемещения, выбор позиции, опека и отбор.	
<b>2. Общая физическая подготовка</b>		<b>67-75</b>
Комплексы общеразвивающих упражнений	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи. Упражнение для ног и тазового пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для всего тела. Упражнения для формирования правильной осанки	
Строевые упражнения	Построения, перестроения, передвижение, размыкание, смыкание.	
Бег с различной интенсивностью	20 м., кросс, челночный бег	
Подвижные игры, эстафеты	Подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты с препятствиями, с предметами	
Силовые комплексы	Упражнения на мышцы живота, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>		<b>17-25</b>
Упражнения для техники катания	Принятие стойки хоккеиста. «Пружинки» (полуприседания, руки вперед). «Цапля» (ходьба в полуприседе руки в стороны). Ходьба скрестным шагом по виражу (вправо, влево)	
Упражнения для владения клюшкой и шайбой	Координационные упражнения с клюшкой (Перемещения клюшки, находящейся в обеих руках, вокруг туловища, вперед и назад, за спину, в каждую сторону, над головой и к коленям). Перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад, вправо и влево. Перехватывание кистями по клюшке вверх и вниз перед собой, с боков, сзади.	
Броски и удары	При совершенствовании техники бросков шайбы нужно стараться выполнять их без длительной подготовки, неожиданно, скрытно, в момент ведения, обводки, из-под защитника	
Командная игра	Игровое упражнение 2х2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбы и взятия ворот	
Бег спиной вперед	Бег спиной вперед: туловище несколько наклонено вперед, ноги согнуты в коленном суставе и находятся на ширине плеч, ступни параллельно друг другу. Движение осуществляется за счет попеременных толчков правой	
Бег на коньках	И.П. посадка «Конькобежца». На счет 1-отвести правую ногу в сторону, на счет 2- и.п. на 3- левую ногу в сторону, на 4- и.п. Следить чтобы стопа и колено опорной ноги не «сваливались» внутрь, стопа толчковой ноги должна быть на одной линии с опорной ногой.	
<b>4. Техническая подготовка</b>		<b>112-116</b>
Техника передвижения на коньках (бег скользящими шагами)	Ноги несколько согнуты в коленях для хорошей устойчивости, выполнять энергичные толчки любой ногой.	

Торможение плугом и полуплугом	Для выполнения торможения "плугом" носки коньков поворачиваются внутрь, колени сводятся вместе, центр масс смещается несколько назад за счет уменьшения угла в тазобедренном суставе. Торможение осуществляют внутренними ребрами лезвий коньков. При торможении "полуплугом" нога поворачивается носком внутрь и тормозит внутренним ребром лезвия конька.	
Передача шайбы	Шайба передается несколькими способами: <i>маховым движением клюшки</i> . Выполняется также как и бросок с длинным и укороченным замахом; кистями рук. Передача осуществляется за счет резкого движения кистей; <i>подкидкой толчком</i> . При выполнении броска руки двигаются вперед и в сторону направления передачи, запястья закреплены. Шайбу останавливают для подбора сзади идущим партнером; ударом (щелчком). Выполняют, как и удар по шайбе с укороченным замахом, бросок-удар, короткий удар; подставлением клюшки (в одно касание)	
Техника стартовых шагов	Выпады вперед. Набираем небольшую скорость. Переносим вес тела на одну ногу и сгибаем до угла 90 градусов. Вторую ногу отводим назад и выпрямляем. Поочередно меняем ноги, при этом толкаемся ногой, когда выходим с выпада. Спина не наклоняется вперед. Плечи опущены. Выпады с приседом на колено. Техника похожа на обычные выпады, только нога, которую мы отводили назад и выпрямляли, теперь сгибается в колене. стартовые шаги: первые шаги должны быть максимально быстрыми, должно складываться ощущение, как будто вы бежите по льду. Колени подаем вперед, спина слегка в наклоне. Стопы при первых шагах максимально развернуть елочкой.	

Таблица № 33

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
до двух лет (УТЭ-1, УТЭ-2)**

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часы)
<b>1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>		<b>109-138</b>
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	
Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	
Профилактика применения допинга среди спортсменов	Характеристика допинговых средств и методов; последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсменов, ответственность за нарушение антидопинговых правил	
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	
Выбор позиции	Маневрирование на ледовой площадке для выбора места с целью получения шайбы	
Тактика нападения	Бег скользящими шагами, при движении на ограниченном пространстве, бег скрестными шагами, торможения, старты, повороты, упражнения в обводке стоек, расположенных по прямой и ломаной линии	
Тактика обороны	Упражнения при тактических оборонительных действиях: (перемещения, выбор позиции, опека и отбор.	
<b>2. Общая физическая подготовка</b>		<b>73-80</b>
Комплексы общеразвивающих упражнений	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи. Упражнение для ног и тазового пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для всего тела. Упражнения для формирования правильной осанки	
Бег с различной интенсивностью	60 м., 100 м., кросс, челночный бег	
Подвижные игры, эстафеты	Подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты с препятствиями, с предметами	
Силовые комплексы	Упражнения на мышцы живота, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
Упражнения для	Старты с места и в движении, бег на короткие	

развития быстроты	дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью	
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Прыжки на одной, на двух ногах, прыжки через скамейку или легкоатлетический барьер. Упражнения с отягощениями (20-30% от мах.) выполняемые с большой скоростью	
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>		<b>73-80</b>
Упражнения для техники катания	Принятие стойки хоккеиста. «Пружинки» (полуприседания, руки вперед). «Цапля» (ходьба в полуприседе руки в стороны). Ходьба скрестным шагом по виражу (вправо, влево)	
Упражнения для владения клюшкой и шайбой	Координационные упражнения с клюшкой (Перемещения клюшки, находящейся в обеих руках, вокруг туловища, вперед и назад, за спину, в каждую сторону, над головой и к коленям). Перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад, вправо и влево. Перехватывание кистями по клюшке вверх и вниз перед собой, с боков, сзади.	
Броски и удары	При совершенствовании техники бросков шайбы нужно стараться выполнять их без длительной подготовки, неожиданно, скрытно, в момент ведения, обводки, из-под защитника	
Командная игра	Игровое упражнение 2х2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбы и взятия ворот	
Слаломное передвижение на коньках без шайбы	Старт с линии ворот и слаломным путем обежать 5 стоек, расположенных по периметру круга вбрасывания и синей линии	
Бег на коньках	И.П. посадка «Конькобежца». На счет 1-отвести правую ногу в сторону, на счет 2- и.п. на 3- левую ногу в сторону, на 4- и.п. Следить чтобы стопа и колено опорной ноги не «сваливались» внутрь, стопа толчковой ноги должна быть на одной линии с опорной ногой.	
Бег спиной вперед	Бег спиной вперед: туловище несколько наклонено вперед, ноги согнуты в коленном суставе и находятся на ширине плеч, ступни параллельно друг другу. Движение осуществляется за счет попеременных толчков правой	
<b>4. Техническая подготовка</b>		<b>109-116</b>
Повороты в движении	Наклонить тело вправо, перенося ОЦТ на правую ногу, плечи развернуть. Выполняется энергичное вращательное движение на коньке правой ноги с одновременным переступанием левой ногой, которая выполняет вращательное маховое движение в направлении поворота. После постановки левой ноги на лед ОЦТ переносится на нее, согнуть ногу в коленном суставе и начать последующее движение	
Ведение шайбы коньками	Конек приподнят и несколько повернут носком наружу. Коротким движением ноги, внутренней стороной слегка приподнятого конька, толкают шайбу, посылая ее на крючок.	

Передача шайбы	Шайба передается несколькими способами: <i>маховым движением клюшки</i> . Выполняется также как и бросок с длинным и укороченным замахом; кистями рук. Передача осуществляется за счет резкого движения кистей; <i>подкидкой толчком</i> . При выполнении броска руки двигаются вперед и в сторону направления передачи, запястья закреплены. Шайбу останавливают для подбора сзади идущим партнером; ударом (щелчком). Выполняют, как и удар по шайбе с укороченным замахом, бросок-удар, короткий удар; подставлением клюшки (в одно касание)	
Техника стартовых шагов	Выпады вперед. Набираем небольшую скорость. Переносим вес тела на одну ногу и сгибаем до угла 90 градусов. Вторую ногу отводим назад и выпрямляем. Поочередно меняем ноги, при этом толкаемся ногой, когда выходим с выпада. Спина не наклоняется вперед. Плечи опущены. Выпады с приседом на колено. Техника похожа на обычные выпады, только нога, которую мы отводили назад и выпрямляли, теперь сгибается в колене. стартовые шаги: первые шаги должны быть максимально быстрыми, должно складываться ощущение, как будто вы бежите по льду. Колени подаем вперед, спина слегка в наклоне. Стопы при первых шагах максимально развернуть елочкой.	
Финт клюшкой	1- заставить поверить противника в правдивость первого движения и среагировать на него 2 - быстро выполнить истинное движение в противоположную сторону и освободиться от опеки противника.	

Таблица № 34

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
свыше двух лет (УТЭ-3, УТЭ-4, УТЭ-5)**

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часы)
<b>1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>		<b>159-187</b>
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	
Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и	

	обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	
Профилактика применения допинга среди спортсменов	Характеристика допинговых средств и методов; последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсменов, ответственность за нарушение антидопинговых правил	
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	
Выбор позиции	Маневрирование на ледовой площадке для выбора места с целью получения шайбы	
Тактика нападения	Бег скользящими шагами, при движении на ограниченном пространстве, бег скрестными шагами, торможения, старты, повороты, упражнения в обводке стоек, расположенных по прямой и ломаной линии	
Тактика обороны	Упражнения при тактических оборонительных действиях: (перемещения, выбор позиции, опека и отбор.	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.	
<b>2. Общая физическая подготовка</b>		<b>84-94</b>
Комплексы общеразвивающих упражнений	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи. Упражнение для ног и тазового пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для всего тела. Упражнения для формирования правильной осанки	
Бег с различной интенсивностью	60 м., 100 м., кросс, челночный бег	
Подвижные игры, эстафеты	Подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты с препятствиями, с предметами	
Силовые комплексы	Упражнения на мышцы живота, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
Упражнения для	Старты с места и в движении, бег на короткие	

развития быстроты	дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью	
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Прыжки на одной, на двух ногах, прыжки через скамейку или легкоатлетический барьер. Упражнения с отягощениями (20-30% от мах.) выполняемые с большой скоростью	
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>		<b>84-103</b>
Упражнения для техники катания	Принятие стойки хоккеиста. «Пружинки» (полуприседания, руки вперед). «Цапля» (ходьба в полуприседе руки в стороны). Ходьба скрестным шагом по виражу (вправо, влево)	
Упражнения для владения клюшкой и шайбой	Координационные упражнения с клюшкой (Перемещения клюшки, находящейся в обеих руках, вокруг туловища, вперед и назад, за спину, в каждую сторону, над головой и к коленям). Перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад, вправо и влево. Перехватывание кистями по клюшке вверх и вниз перед собой, с боков, сзади.	
Броски и удары	При совершенствовании техники бросков шайбы нужно стараться выполнять их без длительной подготовки, неожиданно, скрытно, в момент ведения, обводки, из-под защитника	
Командная игра	Игровое упражнение 2х2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбы и взятия ворот	
Слаломное передвижение на коньках без шайбы	Старт с линии ворот и слаломным путем обежать 5 стоек, расположенных по периметру круга вбрасывания и синей линии	
Бег на коньках	И.П. посадка «Конькобежца». На счет 1-отвести правую ногу в сторону, на счет 2- и.п. на 3- левую ногу в сторону, на 4- и.п. Следить чтобы стопа и колено опорной ноги не «сваливались» внутрь, стопа толчковой ноги должна быть на одной линии с опорной ногой.	
Бег спиной вперед	Бег спиной вперед: туловище несколько наклонено вперед, ноги согнуты в коленном суставе и находятся на ширине плеч, ступни параллельно друг другу. Движение осуществляется за счет попеременных толчков правой	
<b>4. Техническая подготовка</b>		<b>103-112</b>
Повороты в движении	Наклонить тело вправо, перенося ОЦТ на правую ногу, плечи развернуть. Выполняется энергичное вращательное движение на коньке правой ноги с одновременным переступанием левой ногой, которая выполняет вращательное маховое движение в направлении поворота. После постановки левой ноги на лед ОЦТ переносится на нее, согнуть ногу в коленном суставе и начать последующее движение	
Ведение шайбы коньками	Конек приподнят и несколько повернут носком наружу. Коротким движением ноги, внутренней стороной слегка приподнятого конька, толкают шайбу, посылая ее на крючок.	

Передача шайбы	Шайба передается несколькими способами: <i>маховым движением клюшки</i> . Выполняется также как и бросок с длинным и укороченным замахом; кистями рук. Передача осуществляется за счет резкого движения кистей; <i>подкидкой толчком</i> . При выполнении броска руки двигаются вперед и в сторону направления передачи, запястья закреплены. Шайбу останавливают для подбора сзади идущим партнером; ударом (щелчком). Выполняют, как и удар по шайбе с укороченным замахом, бросок-удар, короткий удар; подставлением клюшки (в одно касание)	
Техника стартовых шагов	Выпады вперед. Набираем небольшую скорость. Переносим вес тела на одну ногу и сгибаем до угла 90 градусов. Вторую ногу отводим назад и выпрямляем. Поочередно меняем ноги, при этом толкаемся ногой, когда выходим с выпада. Спина не наклоняется вперед. Плечи опущены. Выпады с приседом на колено. Техника похожа на обычные выпады, только нога, которую мы отводили назад и выпрямляли, теперь сгибается в колене. стартовые шаги: первые шаги должны быть максимально быстрыми, должно складываться ощущение, как будто вы бежите по льду. Колени подаем вперед, спина слегка в наклоне. Стопы при первых шагах максимально развернуть елочкой.	
Финт клюшкой	1- заставить поверить противника в правдивость первого движения и среагировать на него 2 - быстро выполнить истинное движение в противоположную сторону и освободиться от опеки противника.	

Таблица № 35

### Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часы)
<b>1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>		<b>237-337</b>
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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.	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и	

обучающегося	соревновательной деятельности.	
Общие основы фармакологического обеспечения в спорт	Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике, фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям	
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	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	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.	
Восстановительные средства и мероприятия	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.	
Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.	
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.	
<b>2. Общая физическая подготовка</b>		<b>87-112</b>
Комплексы общеразвивающих упражнений	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи. Упражнение для ног и тазового пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для всего тела. Упражнения для формирования правильной осанки	
Бег с различной интенсивностью	60 м., 100 м., кросс 1000 м., челночный бег	
Игры из других видов спорта	Футбол, гандбол, волейбол, баскетбол	
Силовые комплексы	Упражнения на мышцы живота, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Работа с отягощениями (тренажерный зал), подтягивания на перекладине	

<b>3. Специальная физическая подготовка</b>		<b>137-150</b>
Упражнения для развития специально-силовых и скоростно-силовых качеств	Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста на месте и в движении. (тоже упражнение с отягощением). Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении	
Упражнения для развития быстроты двигательных реакций	Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Бег на короткие дистанции (10-30 м ) с возможной максимальной скоростью.	
Упражнения для развития специальных координационных способностей	Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны. Игровые упражнения с перестроением своих действий из-за меняющихся игровых ситуаций	
Упражнения с партнером	И.П. партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит каждой рукой за рукоятку, а другой за крючки. Задача одного развить максимальную скорость, задача другого затормозить его движение	
<b>4. Техническая подготовка</b>		<b>87-125</b>
Совершенствование техники передвижения на коньках	Бег на коньках лицом и спиной вперед, с поворотами влево, вправо на 90 <sup>0</sup> , 180 <sup>0</sup> , 360 <sup>0</sup> , старты и торможения. Приемы техники скоростного маневрирования	
Совершенствование техники владения клюшкой	Ведение шайбы и обводки: длинной, короткой силовой, с освоением и совершенствование различных финтов. Отбор шайбы клюшкой и с помощью силовых приемов туловищем: остановки и толчки соперника плечом, грудью и верхней задней частью бедра.	

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей»**

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

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

В современном хоккее особенности соревновательной деятельности обучающихся связаны с необходимостью выбора и формирования игрового амплуа.



Для достижения победы в матче необходимо коллективное усилие обучающихся, при котором каждый из них должен реализовать свой индивидуальный физический и психологический потенциал.

Игровое амплуа включает в себя набор определенных функций и отражает специфические личностные качества обучающегося.

Распределение хоккеистов на группы с учетом их амплуа обосновано тем, что в ходе игры перед каждым игроком команды стоит своя, особенная задача. Для достижения победы в матче необходимы согласованные действия всех игроков, позволяющие им реализовать свой индивидуальный физический и психологический потенциал.

Находясь в постоянном противоборстве с соперником, каждый игрок должен быть способным действовать, не снижая эффективности своих действий, оптимально исполняя свою игровую роль с учетом собственных индивидуально-психологических возможностей.

Определение амплуа и специализацию хоккеистов рекомендуется начинать с 11-12 летнего возраста.

Установлено, что с 11-12 до 15 лет антропометрические параметры (масса тела, рост, длина конечностей) оказывают влияние на выбор специализации – защитники обладают более высокими показателями длины конечностей, массы, роста, масса-ростового индекса, после 15 лет антропометрические показатели хоккеистов отходят на второй план и уступают место специфическим качествам, определяющим эффективность соревновательной деятельности – оперативность мышления, техническая оснащенность, тактическая и теоретическая подготовленность, психологическая устойчивость, игровой интеллект.

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

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **17. Материально-технические условия реализации Программы.**

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

наличие хоккейной площадки;

наличие игрового зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 36,37);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 38, 39);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица № 36

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые  
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	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1

4	Шайба	штук	60
5	Мяч баскетбольный	штук	4
6	Мяч волейбольный	штук	4
7	Мяч гандбольный	штук	4
8	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 кг до 5 кг	комплект	2
9	Мяч футбольный	штук	4
10	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
11	Свисток судейский	штук	10
12	Секундомер	штук	5
13	Скамья гимнастическая	штук	4
14	Станок для точки коньков	штук	1
15	Стенка гимнастическая	штук	2

Таблица № 37

## Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
	Клюшка для вратаря	штук	На обучающегося	-	-	2	1	3	1
	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	Штук	На обучающегося	-	-	2	1	3	1

Таблица № 38

## Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	3
2	Защита паха для вратаря	штук	3
3	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	3
4	Нагрудник для вратаря	штук	3
5	Перчатки для вратаря (блин)	штук	3
6	Перчатки для вратаря (ловушки)	штук	3
7	Шлем для вратаря с маской	штук	3
8	Шорты для вратаря	штук	3

9	Щитки для вратаря	пар	3
---	-------------------	-----	---

Таблица № 39

## Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	На обучающегося	-	-	-	-	1	1
	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	Пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1

Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	Пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
Майка с коротким рукавом	штук	На обучающегося	-	-	2	1	2	1
Перчатка для вратаря (блин)	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
Подтяжки для гамаш	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
Подтяжки для шорт	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
Нагрудник для вратаря	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
Свитер хоккейный	штук	На обучающегося	1	2	2	1	2	1

Шлем для вратаря с маской	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2
Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2
Гамашки спортивные	штук	На обучающегося	-	-	2	1	2	1
Защита паха для вратаря	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
Сумка для перевозки и экипировки	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2
Шорты для вратаря	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1

Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
Щитки для вратаря	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1

### 18. Кадровые условия реализации Программы

Организация должна обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Кадровый состав лиц учреждения, необходимый для реализации Программы

Административно-управленческий персонал	Директор
	Заместители директора
	Экономист
	Специалист по кадрам
	Менеджер по закупкам
	Специалист по охране труда
Основной персонал	Тренеры - преподаватели
	Инструкторы –методисты
	Администраторы тренировочного процесса
	Хореографы

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).

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 «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054), Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н (зарегистрирован Минюстом России 06.10.2010, регистрационный № 18638).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей заключается в систематическом повышении квалификации. Согласно п. 2 ч. 5 ст. 47 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» педагогические работники имеют право на повышение квалификации не реже чем один раз в три года, или профессиональную переподготовку в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности. Тренеры-преподаватели Учреждения постоянно повышают профессиональную подготовку, участвуя в тренерских, судейских семинарах, анализируют результаты выступлений на соревнованиях своих обучающихся, изучают опыт работы тренеров высокого класса, просматривают и анализируют выступления ведущих хоккеистов на всероссийских и международных соревнованиях.



## 19. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Перечень информационно-методического обеспечения

1. Л. Горский «Тренировка хоккеистов» Москва.: ФиС, 1981.
2. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. «Волейбол». Учебник для институтов физической культуры. Москва – 1991г.
3. Никитушкин В. Г., «Современная подготовка юных спортсменов» методическое пособие, Москва 2009г
4. Губа В.П. «Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта» М.: из-во «Советский спорт», 2008г.
5. Савин В.П. «Теория и методика хоккея». Учебник для студентов высших учебных заведений – М.: Из-во «Академия», 2003г.  
<https://amur-school.ru/wp-content/uploads/2016/09/Teoriya-i-metodika-hokkeya-Savin-V.P.-2003-1.pdf>
6. «Современная система спортивной подготовки» под ред. Ф. П. Сулова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина, М.: Из-во "СААМ", 1995г.  
<https://djvu.online/file/e1BGoSioEDWUZ>
7. «Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения» учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений, 2-е издание под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М., М.: из-во «Академия», 2001г.  
[https://www.powerskater.ru/ssl/u/23/3c9b2cb10f11e9849c94d71ce35ab8/-/zheleznyak\\_yu\\_d\\_portnov\\_yu\\_m\\_i\\_dr\\_sportivnye\\_igry\\_tekhnika\\_t.pdf](https://www.powerskater.ru/ssl/u/23/3c9b2cb10f11e9849c94d71ce35ab8/-/zheleznyak_yu_d_portnov_yu_m_i_dr_sportivnye_igry_tekhnika_t.pdf)
8. Годик М.А., Скородумова А.П. «Комплексный контроль в спортивных играх», М.: из-во «Советский спорт», 2010г
9. «Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры». Учебник для студ. учреждений высш. проф. образования под ред. Макарова Ю.М. М.: из-во «Академия», 2013г.
10. Огулов В.Н. «Основы тактико-технической подготовки хоккейных команд» автореферат Санкт-Петербург, 2007-2008  
<http://klmfk.ru/books/Ogulov.%20Takticheskaya%20podgotovka.pdf>
11. Никонов Ю.В. «Подготовка квалифицированных хоккеистов», Минск: из-во «Асар», 2003г.  
<http://elib.sportedu.by/bitstream/handle/123456789/3173/Никонов%20Подготовка%20квалифицированных%20хоккеистов.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
12. Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»/ В.А. Третьяк, Р.Б. Ротенберг, П.В. Буре, О.В. Браташ, В.Т. Шалаев, П.В. Шериумов, Е.А. Сухачев, Н.Н. Урюпин, С.М. Черкас, Д. Бохнер . — Москва., 2020.

<https://fh71.ru/upload/iblock/f7c/Natsionalnaya-programma-sportivnoy-podgotovki-po-vidu-sporta-KHockey.pdf.pdf>

13. Статья «Совершенствование педагогической технологии отбора юных хоккеистов в многолетней спортивной подготовки», научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта» - 2017 - №1 (143) с.153-158, автор статьи Павлова Н.В., Реуцкая Е.А. Антипова О.С., Николаев Е.М.

ссылка на статью:

<https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-pedagogicheskoy-tehnologii-otbora-yunyh-hokkeistov-v-mnogoletney-sportivnoy-podgotovke/viewer>

14. Статья «Модельные характеристики подготовленности юных хоккеистов в процессе многолетней спортивной подготовки» научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта» - 2017 - №1 (143) с.149-158, автор статьи Павлова Н.В., Реуцкая Е.А. Антипова О.С., Николаев Е.М.

<https://cyberleninka.ru/article/n/modelnye-harakteristiki-podgotovlennosti-yunyh-hokkeistov-v-protssesse-mnogoletney-sportivnoy-podgotovki/viewer>

15. Статья «Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки», научно-методический журнал «Вестник спортивной науки» с.32-34, автор статьи Квашак П.В.

<https://cyberleninka.ru/article/n/differentsirovannyi-podhod-k-postroeniyu-trenirovochnogo-protssessa-yunyh-sportsmenov-na-etapah-mnogoletney-podgotovki/viewer>

16. Верхошанский Ю.В. «Основы специальной силовой подготовки в спорте» - 3 изд., М.: из-во «Советский спорт», 2013г.

17. Батуева А.Э. «Профилактика травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата хоккеистов» учеб. пособие, Челябинск: Издатель Татьяна Лурье, 2011г.

18. Беличенко О.И., Лукашин Ю.С. «Хоккей. Большая энциклопедия. Том 1», М.: из-во Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2006г

19. Беличенко О.И., Лукашин Ю.С. «Хоккей. Большая энциклопедия. Том 2», М.: из-во Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2006г.

### **Интернет ресурсы:**

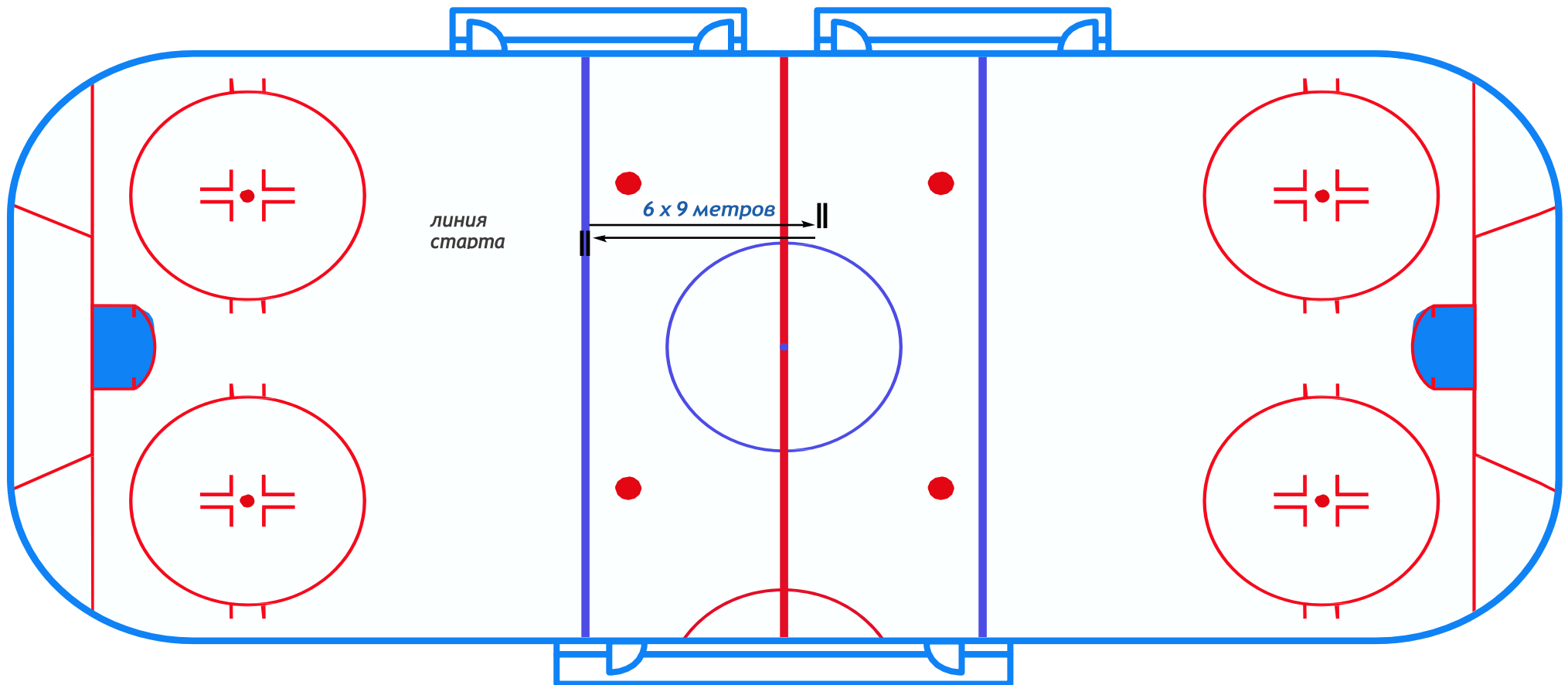
1. Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА <http://rusada.ru/>
2. Всемирное антидопинговое агентство <https://www.wada-ama.org/en>
3. Федерация хоккея России <http://www.fhr.ru>

**Обучающие видео материалы:**

<https://www.youtube.com/watch?v=02zNj2TAQ8s>  
[https://www.youtube.com/watch?v=o9g\\_KI3MB7Q](https://www.youtube.com/watch?v=o9g_KI3MB7Q)  
<https://www.youtube.com/watch?v=8620y489BNI>  
<https://www.youtube.com/watch?v=nO5-0w4py8g>  
<https://www.youtube.com/watch?v=axevnK9evKk>  
<https://www.youtube.com/watch?v=qhDb-eOggR8>  
<https://www.youtube.com/watch?v=UlvxxXSAQwg>  
<https://www.youtube.com/watch?v=hyuLYcZQ0xA>  
<https://www.youtube.com/watch?v=eb8LSuRGtI4>  
<https://www.youtube.com/watch?v=VeIr2gkWdSw>  
<https://www.youtube.com/watch?v=QuETzv4Zl1w>  
[https://www.youtube.com/watch?v=8ukv\\_hcG2sc](https://www.youtube.com/watch?v=8ukv_hcG2sc)  
<https://www.youtube.com/watch?v=xXncOeZQqvI>  
[https://www.youtube.com/watch?v=xUo\\_KMsEK4c](https://www.youtube.com/watch?v=xUo_KMsEK4c)  
<https://www.youtube.com/watch?v=h94xXi8phIA>  
<https://www.youtube.com/watch?v=em23ksskt60>  
<https://www.youtube.com/watch?v=JaLQdq5wxEA>  
<https://www.youtube.com/watch?v=TRdPpmfa2H4>

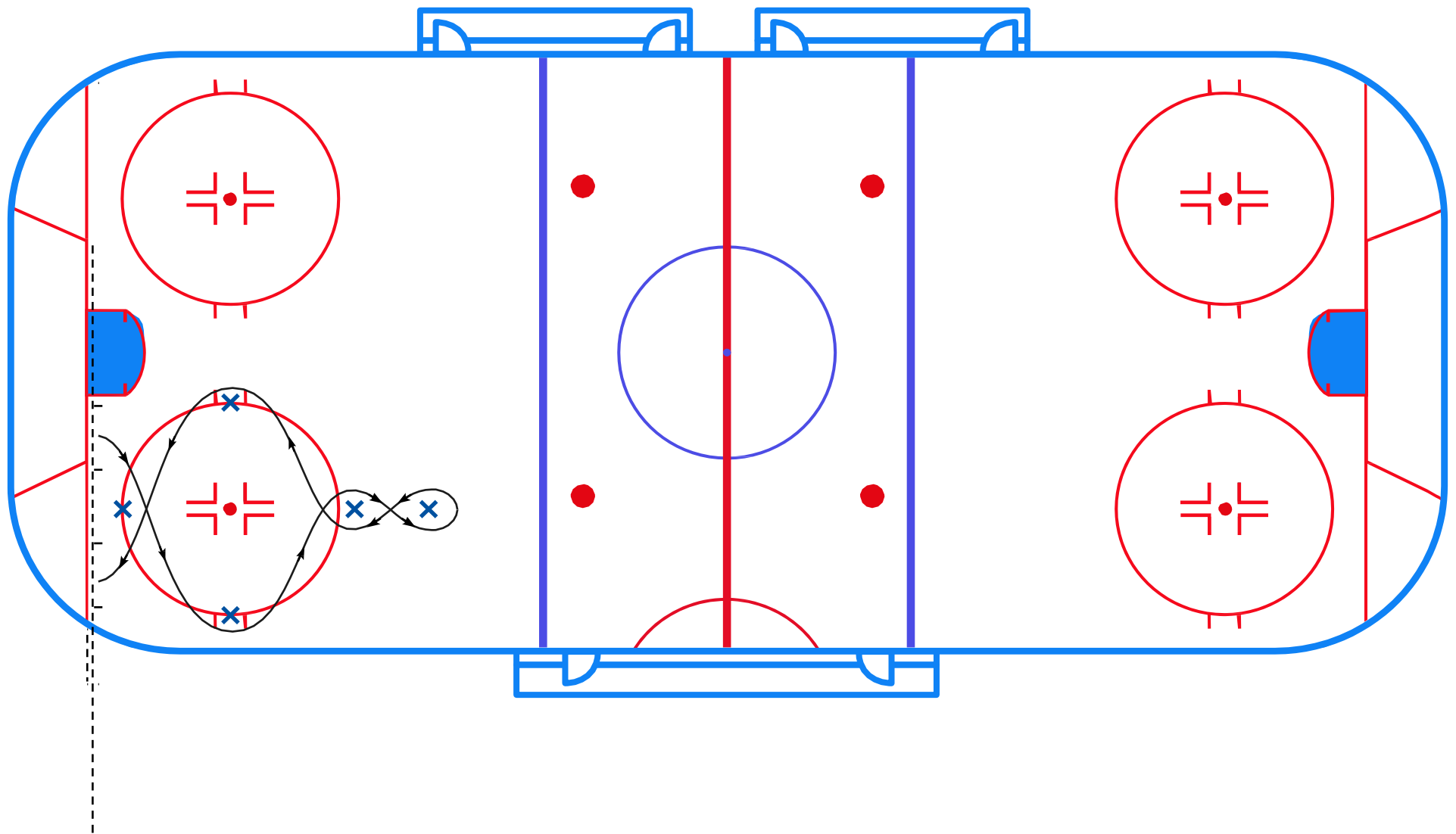
*Бег на коньках челночный 6х9 м*

ПРИЛОЖЕНИЕ 1  
К дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «хоккей»



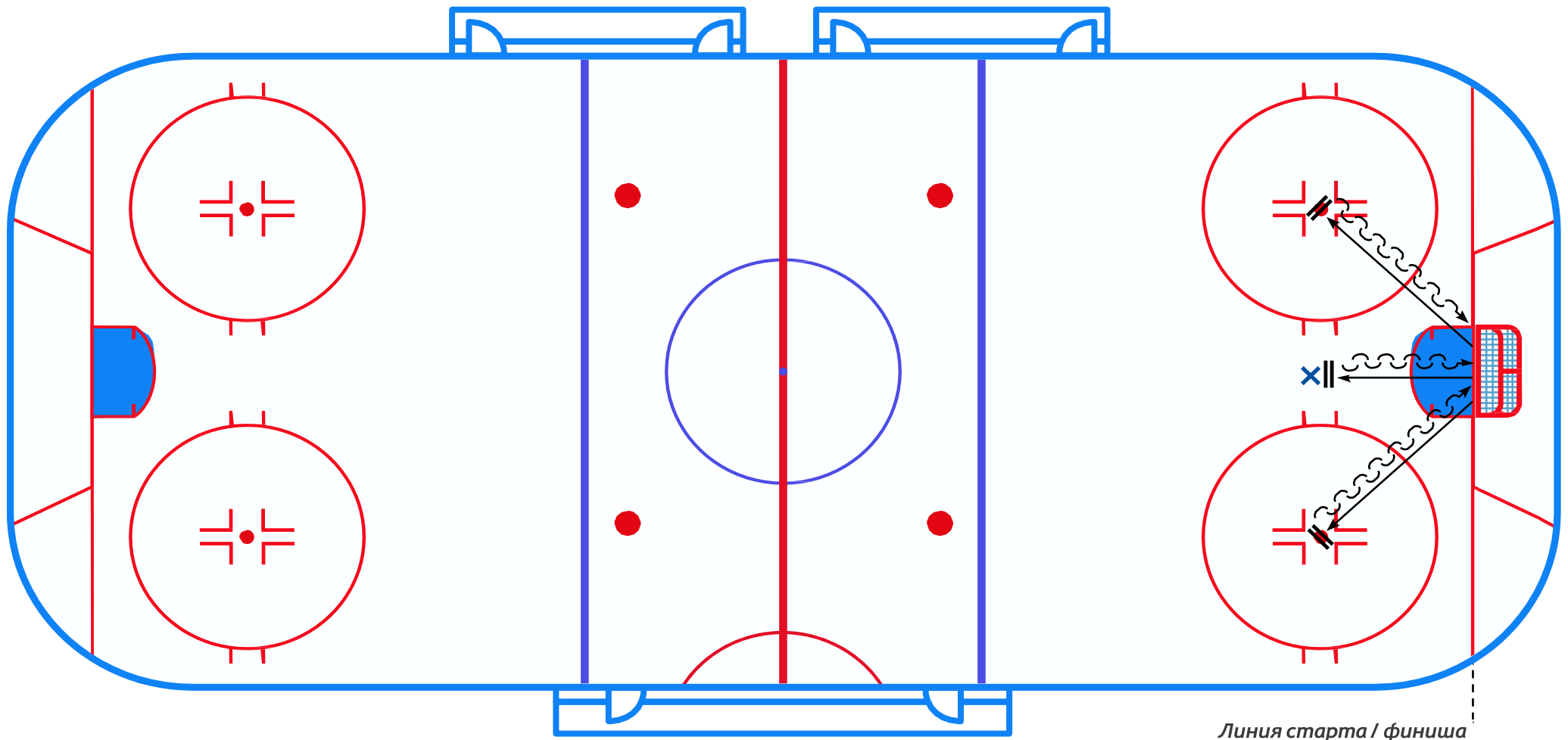
*Бег на коньках слаломный без шайбы / с шайбой*

ПРИЛОЖЕНИЕ 2  
К дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «хоккей»



*Бег на коньках челночный в стойке вратаря*

ПРИЛОЖЕНИЕ 3  
К дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «хоккей»



*Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной  
вперед в стойке вратаря*

ПРИЛОЖЕНИЕ 4  
К дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «хоккей»

