

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею»
(ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»)

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Крошева Елена Александровна
Должность: Директор
Дата подписания: 01.07.2026 16:40:49
Уникальный программный ключ:
1348aес0090е1316137299b0а9d85059b88b4е32

УТВЕРЖДАЮ
Директор

« _____ » _____ 2026 г
Е.А. Крошева

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

Срок реализации:

Учебно-тренировочный этап – не более 2 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Разработана на основании:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей,
утвержденного приказом Министерства спорта России от 26 сентября 2025 г. № 782.

г. Ярославль, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	5
2.1. Характеристика хоккея, его отличительные особенности	5
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.3. Объем Программы	8
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	8
2.5. Годовой учебно-тренировочный план	14
2.6. Календарный план воспитательной работы.	15
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	16
2.8. Планы инструкторской и судейской практики.	18
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	24
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА	34
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	37
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	39
ПРИЛОЖЕНИЯ	
Приложение № 1 Годовой учебно-тренировочный план. Планы-графики распределения нагрузки в 2025-2026 г.	
Приложение № 2 Календарный план воспитательной работы	
Приложение № 3 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по видам подготовки	
Приложение № 4 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по психологической подготовке	
Приложение № 5 Учебно-тематический план	

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденного приказом Министерства спорта России от 26 сентября 2025 г. № 782. (далее – ФССП).

1.2. Программа разработана ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею» (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденной Приказом Минспорта России от 20.11.2023 N 816 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "хоккей", а также следующих нормативных правовых актов:

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

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

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

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

- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 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" (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.05.2026 № 484н "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";

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

1.3.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.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Характеристика хоккея, его отличительные особенности.

Во Всероссийском реестре видов спорта хоккей имеет номер-код 0030004611Я. Это командный игровой вид спорта. Две команды состязаются на ограниченной бортовой системой ледовой площадке со специальной разметкой, нанесенной на лед в соответствии с правилами игры. Игровая площадка представляет собой трехмерное пространство – ледовое поле, окруженное бортами и защитным стеклом, но не ограниченное их высотой. Цель игры заключается в том, чтобы забросить шайбу в ворота соперника и препятствовать таким же действиям в отношении своих ворот. Шайба вводится в игру вбрасыванием, при этом судья становится в центре одной из зон вбрасывания. Продолжительность хоккейного матча составляет 60 минут без учета времени на остановки: 3 периода по 20 минут, после каждого периода следует перерыв. Если в основное время игра заканчивается вничью, назначается дополнительный период (овертайм). В дополнительном периоде игра продолжается до первой заброшенной шайбы. При окончании дополнительного периода с ничейным счетом пробиваются послематчевые броски (буллиты). Необходимость овертайма, а также его продолжительность и количество послематчевых бросков оговаривается отдельно в регламенте каждого турнира.

В течение двух последних десятилетий хоккей постоянно развивался. Это положительно влияло на его зрелищность и делало его одним из наиболее эмоциональных видов спорта. Специалисты отмечают достаточно высокий двигательный уровень современных матчей, что находит отражение как в статистических показателях, так и в визуальном восприятии игры. Следует сказать и о качественных изменениях в организации игры: все большем влиянии стратегии и тактики на спортивный результат. Современный болельщик ожидает от хоккея зрелищности, эмоциональности и драматизма, жесткого стиля игры, высоких скоростей, наличия игрового интеллекта и тренерской мысли. Все это требует от хоккеистов и тренеров предельных физических и психологических нагрузок, как в тренировочном процессе, так и во время матчей.

Очевидно, что наряду с наличием эффективной системы подготовки необходим не менее продуктивный отбор талантливых спортсменов. По мнению авторов уже ставшего классическим хоккейного издания «Подготовка хоккеистов: техника, тактика» (1981) В. И. Колоскова и В. П. Климина, талант следует связывать с высоким исходным уровнем развития физических качеств, адаптационных возможностей и с быстрыми темпами их прироста. На современном этапе к такой характеристике сложно что-либо добавить, но можно сделать уточнение и расширить идею авторов. С талантом следует связывать не только исключительные адаптационные возможности,

прежде всего нервной системы, но и производительность, и эффективность других важнейших систем организма, обеспечивающих освоение высоких тренировочных и соревновательных нагрузок в хоккее. Помимо этого, необходимо сказать о способности к освоению технико-тактических приемов современного хоккея и, что немаловажно, проявлении неординарных личностных качества хоккеиста в процессе многолетней спортивной подготовки. По этой причине одним из специфических условий отбора в хоккее должно стать более внимательное и осмысленное наблюдение за так называемыми «неталантливыми». Их автоматический отсев, особенно на начальном этапе спортивной подготовки, следует свести к минимуму.

С физиологической точки зрения специфика хоккея заключается в выполнении спортсменами большого объема физической работы разной мощности в условиях дефицита времени и пространства. Во время матча хоккеист проводит на льду около 15-20 игровых смен, в среднем звенья меняются через каждые 30-45 секунд. Выполнение технико-тактической работы на максимально возможной скорости, совмещаемой с силовыми единоборствами и сложно-координационной деятельностью, делает хоккей одним из самых трудных для освоения в техническом отношении видов спорта. Возможно, именно благодаря этому хоккей столь популярен среди многочисленных болельщиков и любителей, которые активно осваивают тонкости игры. Для соревновательного упражнения хоккеиста характерно разнообразие движений переменной интенсивности и мощности, в которых задействовано большое количество мышечных групп, работающих в различных режимах энергообеспечения. В процессе соревновательной деятельности (как в одном игровом отрезке, так и в матче в целом) хоккеист высокой квалификации выполняет работу различной мощности в следующих соотношениях:

- максимальной и субмаксимальной мощности - 14-16% в анаэробном режиме;
- большой мощности - 24-26% в смешанном, аэробно-анаэробном режиме;
- умеренной мощности - 60% в аэробном режиме (за матч хоккеист высокой квалификации преодолевает дистанцию 5-6 км).

Физиологические показатели организма хоккеиста, отражающие активность ведущих функциональных систем, во время выполнения соревновательного упражнения варьируют в следующих пределах:

- частота сердечных сокращений (ЧСС) - 145–210 уд/мин;
- уровень молочной кислоты в крови - 150-170 мг %;
- потребление кислорода - 3,9-5,1 л/мин;
- кислородный долг - 7-12 л;
- легочная вентиляция - 160 л/мин-1

Тренировочные и соревновательные нагрузки комплексно воздействуют на органы и системы хоккеиста, укрепляя их, повышая общий уровень функционирования, обеспечивая развитие двигательных способностей (силовых,

скоростно-силовых, координационных), гибкости и выносливости, формирование и совершенствование технических навыков.

Жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности многократно усиливают психические и физические нагрузки и тем самым увеличивают воздействие на организм хоккеиста. Постоянное и резкое изменение игровых ситуаций требует от спортсменов предельной собранности, повышенного внимания, умения мгновенно оценить обстановку и принять рациональное решение, действовать быстро, инициативно и находчиво. Только в таком случае можно рассчитывать на успех. Эта особенность соревновательного упражнения и тренировочной деятельности хоккеиста содействует совершенствованию координационных способностей, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Таким образом, рассмотренные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности хоккеиста и ее воздействие на его организм свидетельствуют о том, что хоккей - важное и эффективное средство физического воспитания.

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

В таблице 1 представлены сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не более 2 лет	15-16	10 - 20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	6 - 12
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	3 - 6

2.3.Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Объем программы соответствует требованиям ФССП (таблица 2).

В соответствии с подпунктом 3.2 Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 (ред. от 30.05.2023) «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Таблица 2

Объем Программы по этапам спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше двух лет)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	832-936	1040-1248	1248-1664

С учетом периода годичного цикла (подготовительного, соревновательного, переходного), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, разработанного для каждого этапа спортивной подготовки.

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

Основными формами обучения, применяющимися при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в Организации являются:

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся с сформированной учебно-тренировочной группой, согласно расписания учебно-тренировочных занятий - еженедельного графика проведения занятий по учебно-тренировочным группам, утверждаемого распорядительным актом Организации и размещаемого на информационном стенде и на официальном сайте Организации. Учебно-тренировочные занятия проводятся в очной форме обучения, а также с использованием дистанционных технологий.

Для реализации настоящей Программы применяются следующие виды и типы учебно-тренировочных занятий (далее – УТЗ):

Типы УТЗ:

- учебные – предполагают освоение нового материала; на занятии изучается ограниченное количество навыков, осуществляется постоянный контроль со стороны тренера; эта разновидность занятий хорошо подходит для начального этапа подготовки;
- тренировочные – направлены на осуществление различных видов подготовки; на занятии совершенствуются уже знакомые навыки, используются развивающие упражнения;
- учебно-тренировочные – промежуточный вариант первых двух типов, который используют для обучения и тренировки;
- восстановительные – характеризуются небольшим объемом тренировочной работы, разнообразием и эмоциональностью, часто проводятся в формате игры;
- модельные – позволяют реализовывать интегральную подготовку, используются перед соревнованиями;
- контрольные – предусматривают решение задач контроля над эффективностью процесса подготовки.

Виды УТЗ.

В процессе подготовки обучающихся могут планироваться основные и дополнительные занятия. В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов.

По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, применяются занятия избирательной (преимущественной) и комплексной направленности. Программа занятий избирательной направленности планируются так, чтобы основной объем упражнений обеспечивал преимущественное решение какой-либо одной задачи, а построение занятий комплексной направленности предполагает использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач.

Особой формой являются занятия, содержание которых предусматривает интегральную подготовку, на основе комплексного проявления и параллельного совершенствования всех основных компонентов спортивного мастерства хоккеистов.

Кроме этого, применяются следующие формы организации занятий: самостоятельная, поточная (большой, средний, малый круговой поток; встречный поток, односторонний поток), круговая (станционная), раздельная, индивидуальная, групповая, фронтальная, стационарная.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки установлена в часах и не превышает:

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте старше 16 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения УТЗ в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) УТЗ одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий

- не превышения единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «хоккей».

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

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

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток		

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди хоккейных команд спортсменов в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся согласно ФССП по виду спорта «хоккей»:

- 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.

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

Объём соревновательной деятельности указан в таблице 4.

Таблица 4

Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игры	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Свыше двух лет		
	Юноши (мужчины)		
Контрольные	3	3	2
Отборочные	–	–	–
Основные	1	1	2
Игры	36	60	70
	Девушки (женщины)		
Контрольные	2	2	2
Отборочные	–	–	–
Основные	1	1	1
Игры	26	32	38

Обучающиеся, участвующие в соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объём учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки. Готовой учебно-тренировочный план представлен в приложении 1.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация:

1) определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающиеся.

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

3) использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Приоритетной целью в сфере воспитания подрастающего поколения является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины. Для достижения этой цели распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р г. была утверждена «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», которая использовалась в качестве основы для формирования плана воспитательной работы по этапам спортивной подготовки.

Учитывая специфику деятельности Организации, воспитательная работа реализуется с учётом возможностей интеграции спортивной подготовки с элементами профессиональных образовательных программ по специальности 49.02.01 Физическая культура, 49.02.03 Спорт путем синхронизации результатов профессиональных образовательных программ и результатов (содержания) дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в части воспитания; путем установления согласованности содержания рабочей программы воспитания профессиональных образовательных программ и плана воспитательной работы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки; через определение единых форм организации воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы, синхронизированный с содержанием и формами организации воспитательной работы рабочей программы воспитания профессиональных образовательных программ представлены в приложении 2.

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

В соответствии с рекомендациями РУСАДА раздел «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» содержит теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

В соответствии с ч. 2 ст. 34 Федерального закона № 329-ФЗ организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещённой субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;

- обладание запрещённой субстанцией или запрещённым методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещённой субстанции или запрещённого метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещённой субстанции или запрещённого метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещённой субстанции или запрещённого метода, запрещённого во внесоревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещённое сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица 5).

Таблица 5

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

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
1	2	3	4	5
7	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Антидопинговая викторина «Играй честно»	Сентябрь	Мероприятие
8		«Виды нарушений антидопинговых правил»	Октябрь, март	Семинар
9		«Проверка лекарственных средств»	Октябрь, март	Семинар
10		«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Мероприятие для родителей
11		Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Курс

12	Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Октябрь, март	Семинар
13		«Процедура допинг-контроля»	Сентябрь, февраль	Семинар
14		«Подача запроса на ТИ»	Ноябрь, февраль	Семинар
15		«Система АДАМС»	Ноябрь, февраль	Семинар
16		Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Курс

2.7 Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение базовых умений и навыков тренерской работы и судейства соревнований. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика включает теоретический и практический материал для освоения. Учитывая специфику деятельности Организации, инструкторская и судейская практика реализуются как в рамках реализации настоящей Программы, так и при реализации профессиональных модулей образовательной программы по специальностям 49.02.01 Физическая культура, 49.02.03 Спорт (таблицы 6-7).

Таблица 6

Планы инструкторской практики

№ п/п	Название	Период проведения
1	2	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (Свыше двух лет)		
1	Планирование учебно-тренировочных занятий по общей физической подготовке и специальной физической подготовке хоккеистов	Декабрь
2	Подбор комплексов упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, специальной подготовки	Январь
3	Участие в организации тестирования по нормативам физической подготовки и определению уровня функциональной подготовленности обучающихся	Февраль
4	Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи	Март
Этап совершенствования спортивного мастерства		
5	Общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий с учетом спортивной специализации	Сентябрь

6	Педагогические средства управления величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки	Март
7	Средства спортивной тренировки и методы выполнения физических упражнений на этапах: спортивно-оздоровительного, начальной подготовки	Май
8	Упражнения (тесты) для оценки уровня физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей)	Май
Этап высшего спортивного мастерства		
9	Порядок составления отчетной документации по подготовке учебно-тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке обучающихся	Сентябрь
10	Методы сбора, систематизации и обработки результатов тестирования уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся	Октябрь
11	Порядок составления документации по измерению и оценке физической подготовки и уровню функциональной подготовленности обучающихся по циклах спортивной подготовки	Ноябрь
12	Назначение и особенности использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении тестирования уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся	Декабрь
13	Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи	Декабрь
14	Методы сбора, систематизации и обработки информации	Февраль
15	Спортивный мониторинг	Февраль
16	Критерии и методы диагностики индивидуальной спортивной предрасположенности	Март

Таблица 7

Планы судейской практики

№ п/п	Название	Период проведения
1	2	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (Свыше двух лет)		
1	Правила вида спорта	Сентябрь
2	Организация проведения спортивного соревнования	Декабрь
3	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	Февраль
4	Этические нормы в области спорта	Апрель
5	Основы организации первой помощи	Май
Этап совершенствования спортивного мастерства		
6	Положение или регламент и программа спортивных соревнований	Сентябрь
7	Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники, контрольно-измерительных приборов	Декабрь
8	Этические нормы в области спорта	Февраль
9	Основы организации первой помощи	Апрель
10	Состав участников спортивного соревнования	Май
Этап высшего спортивного мастерства		
11	Состав участников спортивного соревнования	Сентябрь
12	Положение или регламент и программа спортивных соревнований	Ноябрь
13	Стартовый протокол спортивного соревнования	Январь
14	Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи	Февраль

15	Основы организации первой помощи	Март
16	Планы выполнения подготовки места проведения спортивного соревнования	Апрель
17	Требования к обустройству места проведения спортивного соревнования	Май
18	Состав главной судейской коллегии по виду спорта и функции спортивных судей	Май

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

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила оказания медицинской помощи обучающимся, включая порядок медицинского осмотра, установлен приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 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" (с изменениями и дополнениями).

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (на этапе УТЭ, ССМ и ВСМ), в начале подготовительного периода и во время основного соревновательного периода. Оценивается общее состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы спортивной подготовки, даются рекомендации и допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов, рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению и мерам повышения витаминной обеспеченности.

Текущее обследование (ТО) проводится на базе медицинского кабинета Организации не только непосредственно в дни интенсивных или контрольных тренировок для получения срочной информации о ходе тренировочного процесса и функционального состояния спортсмена, но и ежедневно (в условиях учебно-

тренировочного процесса) для контроля над эффективностью применяемых восстановительных средств.

При необходимости 3-4 раза в год на базе медицинского кабинета Организации проводится индивидуальный этапный контроль спортсменов в основном после интенсивных тренировочных циклов, учебно-тренировочных сборов и серий контрольных соревнований.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Таблица 8

План медицинских мероприятий

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года

Требования к медико-биологическим мероприятиям, проводимым в Организации, определяют базовые принципы административной организации и порядок предоставления медицинского обеспечения. Целью медико-биологических мероприятий является обеспечение безопасности и здоровой атмосферы при проведении физкультурных и спортивных мероприятий по хоккею с шайбой на территории Российской Федерации, определение базовых принципов работы медицинского персонала, оснащения спортивных ледовых арен и хоккейных клубов (команд), направленных на всеобъемлющую защиту игроков и зрителей от травм, заболеваний и чрезвычайных ситуаций. Содержание медико-биологических мероприятий определено международной и российской нормативно-правовой базой в области физической культуры и спорта.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Восстановительный период – неотъемлемая часть тренировочного процесса. В настоящее время в спортивной практике выделяют три основные группы восстановительных мероприятий.

1. Педагогические: физические упражнения; методика тренировки; словесные методы (беседы и др.); наглядные методы.

2. Медико-биологические средства: фармакологическое обеспечение на этапах тренировочного процесса; психотерапевтические методы; питание; физические методы (электро-, светолечение, гидропроцедуры и др.); физические упражнения (в рамках реабилитационного лечения); различные виды массажа и самомассаж; сауна, русская парная баня; кинезиотейпирование; Боуэн-терапия; рефлексотерапия;

3. К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия.

3. Дополнительные средства: двигательный режим в повседневной жизни; личная гигиена; материально-техническая база; сочетание тренировки и отдыха; естественные факторы природы (закаливание и др.); занятия на тренажерах, упражнения в водной среде (таблица 9).

Таблица 9

Планы применения восстановительных средств

№ п/п	Название	Период проведения	Комментарии
1	2	3	4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше двух лет)			
1	2	3	4
6	- массажи; - сауна, бассейн; - контрастный душ; - бани; - витаминные и кислородные коктейли.	После интенсивных нагрузок	Вид микроцикла: «Общеподготовительный», «Специально-подготовительный», «Предсоревновательный»
7	- массажи; - контрастный душ; - вибромассаж; - общий массаж, локальный массаж; - ножные ванны; - витаминные и кислородные коктейли. - сауна, бассейн.	После интенсивных нагрузок и соревнований	Вид микроцикла: «Соревновательный»
Этап совершенствования спортивного мастерства			
8	- сауна, бассейн; - вибромассаж;	После интенсивных	Вид микроцикла: «Общеподготовительный»,

	- общий массаж; - локальный массаж; - гальвано-виброванна; - магнитотерапия; - УВЧ-терапия; - электрофорез.	нагрузок	«Специально-подготовительный», «Предсоревновательный»
9	- бани, сауна, бассейн; - контрастный душ; - вибромассаж; - общий массаж; - локальный массаж; - гальвано-виброванна; - магнитотерапия; - УВЧ-терапия; - электрофорез.	После интенсивных нагрузок и соревнований	Вид микроцикла: «Соревновательный»
Этап высшего спортивного мастерства			
10	- сауна, бассейн; - вибромассаж; - общий массаж; - локальный массаж; - гальвано-виброванна; - магнитотерапия; - УВЧ-терапия; - электрофорез.	После интенсивных нагрузок	Вид микроцикла: «Общеподготовительный», «Специально-подготовительный», «Предсоревновательный»
11	- бани, сауна, бассейн; - контрастный душ; - вибромассаж; - общий массаж; - локальный массаж; - гальвано-виброванна; - магнитотерапия; - УВЧ-терапия; - электрофорез.	После интенсивных нагрузок и соревнований	Вид микроцикла: «Соревновательный»

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», в том числе, к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. 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;
- 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.

2. 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, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России».

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

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

Промежуточная аттестация проводится один раз в год, по окончании спортивного сезона, согласно годовому плану графику.

Перечень вопросов с возможностью выставления отметки об уровне знаний в парадигме «знает», «умеет», «владеет» по этапам и годам спортивной подготовки представлен в таблице 10.

Перечень вопросов

Вопросы			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Третий год	Четвёртый год	Первый год и старше	Первый год и старше
1	7	8	9	10
Основы безопасного поведения при занятиях спортом	У	У	В	В
Общие знания об антидопинговых правилах	3, У	3, У	У, В	В
Правила безопасности при занятиях по хоккею	У	У	У, В	В
Режим тренировочных занятий	3	3, У	У, В	В
Основные методы саморегуляции и самоконтроля	3	3, У	У, В	В
Общие знания о правилах вида спорта «хоккей»	3	3, У	У, В	В
Антидопинговые правила	3	3, У	У, В	В
Оказание первой доврачебной помощи	3	3, У	У, В	В
Правила вида спорта «хоккей»	3	3, У	У, В	В
Проведение под руководством тренера (тренеров) инструктажа спортсменов по организационным и методическим вопросам тренировочной деятельности	-	-	3, У	В
Использовать спортивный инвентарь, оборудование и экипировку, предусмотренные индивидуальным планом подготовки	3	3, У	У, В	В
Гигиена физической культуры и спорта	3	3, У	У, В	В
Комплексы упражнений для повышения общей и специальной технической подготовленности	3	3, У	У, В	В
Комплексы упражнений для повышения общей и специальной	3	3, У	У, В	В

физической подготовленности				
Правила проведения подвижных спортивных игр, парных и групповых упражнений	З	З, У	У, В	В
Приемы и методы восстановления после физических нагрузок	З	З, У	У, В	В
Техники страховки и самостраховки	З	З, У	У, В	В
Оформлять запрос на терапевтическое использование фармакологических средств, модификаций фармакологических средств, разрешенных для спортсмена	З	З, У	У, В	В
Оформлять запрос на отсрочку отбора пробы по уважительным причинам	З	З, У	У, В	В
Оформлять запрос на представителя, переводчика при выполнении процедур допинг- контроля	З	З, У	У, В	В
Положение или регламент официального спортивного соревнования	З	З, У	У, В	В
Спортивное питание, режим дня спортсмена	З	З, У	У, В	В
Тренировочные задания и спортивные мероприятия по совершенствованию общей, специальной физической, технико- тактической, психологической подготовленности	З	З, У	У, В	В

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающиеся на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «хоккей» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей». В таблицах 11–13 приведены переводные нормативы для этапов спортивной подготовки и для ежегодного контроля и определения уровня подготовленности.

Таблица 11

Уровни нормативов для возрастной категории 15 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 30 м	с	Удовл.: 4,90-4,83	Удовл.: 5,20-5,13
			Хор.: 4,82-4,77	Хор.: 5,12-5,07
			Отл.: 4,76-4,70	Отл.: 5,06-5,00
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Удовл.: 182	Удовл.: 167
			Хор.: 185	Хор.: 170
			Отл.: 188	Отл.: 173
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Удовл.: 10	–
			Хор.: 11	–
			Отл.: 12	–
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	–	Удовл.: 14
			–	Хор.: 15
			–	Отл.: 16
1.5	Бег на 1000 м	мин, с	Удовл.: 4,63-4,53	Удовл.: 5,30-5,20
			Хор.: 4,52-4,43	Хор.: 5,19-5,10
			Отл.: 4,42-4,33	Отл.: 5,09-5,00
2.	Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Бег на коньках 30 м	с	Удовл.: 4,98-4,88	Удовл.: 5,58-5,48
			Хор.: 4,87-4,79	Хор.: 5,47-5,39
			Отл.: 4,78-4,70	Отл.: 5,38-5,30
2.2	Бег на коньках челночный 6 х 9 м	с	Удовл.: 16,14-16,10	Удовл.: 17,14-17,10
			Хор.: 16,09-16,05	Хор.: 17,09-17,05
			Отл.: 16,04-16,00	Отл.: 17,04-17,00
2.3	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	Удовл.: 5,88-5,72	Удовл.: 6,48-6,32
			Хор.: 5,71-5,56	Хор.: 6,31-6,16
			Отл.: 5,55-5,40	Отл.: 6,15-6,00
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	Удовл.: 12,19-12,15	Удовл.: 12,79-12,75
			Хор.: 12,14-12,10	Хор.: 12,74-12,70
			Отл.: 12,09-12,05	Отл.: 12,69-12,65
	Бег на коньках слаломный	с	Удовл.: 14,19-14,15	Удовл.: 14,69-14,65
			Хор.: 14,14-14,10	Хор.: 14,64-14,60

2.5	с ведением шайбы		Отл.: 14,09-14,05	Отл.: 14,59-14,55
2.6	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	Удовл.: 40,5-40,33 Хор.: 40,32-40,17 Отл.: 40,16-40,00	Удовл.: 44,69-44,65 Хор.: 44,64-44,60 Отл.: 44,59-44,55
2.7	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	Удовл.: 40,00-39,67 Хор.: 39,66-39,33 Отл.: 39,32-39,00	Удовл.: 44,00-43,67 Хор.: 43,66-43,33 Отл.: 43,32-43,00
3.	Уровень спортивной квалификации			
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		Спортивные разряды – «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

Таблица 12

Уровни нормативов для возрастной категории 15-16 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 30 м	с	Удовл.: 4,70-4,53	Удовл.: 5,06-5,00
			Хор.: 4,52-4,37	Хор.: 4,99-4,90
			Отл.: 4,36-4,20	Отл.: 4,89-4,80
1.2	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочерёдным отталкиванием каждой из ног	м, см	Удовл.: 11,70-11,80	Удовл.: 9,30-9,53
			Хор.: 11,81-11,90	Хор.: 9,54-9,77
			Отл.: 11,91-12,00	Отл.: 9,78-10,00
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество о раз	Удовл.: 12	–
			Хор.: 13	–
			Отл.: 14	–
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество о раз	–	Удовл.: 15
			–	Хор.: 17
			–	Отл.: 20
1.5	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	Количество о раз	Удовл.: 7,00-11,33	–
			Хор.: 11,34-15,67	–
			Отл.: 15,68-20,00	–
1.6	Бег на 400 м	мин, с	Удовл.: 1,05-1,04	Удовл.: 1,10-1,09
			Хор.: 1,03-1,02	Хор.: 1,08-1,07
			Отл.: 1,01-1,00	Отл.: 1,06-1,05
1.7	Бег на 3000 м	мин, с	Удовл.: 13,00-12,77	Удовл.: 15,00-14,77
			Хор.: 12,76-12,53	Хор.: 14,76-14,53
			Отл.: 12,52-12,30	Отл.: 14,52-14,30

2.	Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	Удовл.: 4,70-4,57	Удовл.: 5,30-5,13
			Хор.: 4,56-4,43	Хор.: 5,12-4,97
			Отл.: 4,42-4,30	Отл.: 4,96-4,80
2.2	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	Удовл.: 25,00-24,00	Удовл.: 30,00-28,67
			Хор.: 23,99-23,00	Хор.: 28,66-27,33
			Отл.: 22,99-22,00	Отл.: 27,32-26,00
2.3	Бег на коньках челночный 5х54 м (для защитников и нападающих)	с	Удовл.: 48,00-47,00	Удовл.: 54,00-52,67
			Хор.: 46,99-46,00	Хор.: 52,66-51,33
			Отл.: 45,99-45,00	Отл.: 51,32-50,00
2.4	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	Удовл.: 40,00-38,33	Удовл.: 45,00-44,00
			Хор.: 38,32-36,67	Хор.: 43,99-43,00
			Отл.: 36,66-35,00	Отл.: 42,99-42,00
2.5	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	Удовл.: 39,00-37,67	Удовл.: 43,00-41,67
			Хор.: 37,66-36,33	Хор.: 41,66-40,33
			Отл.: 36,32-35,00	Отл.: 40,32-39,00
3.	Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Таблица 13

Уровни нормативов для возрастной категории 16-17 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мужчины	Женщины
1.	Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 30 м	с	Не более	
			4,2	5,0
1.2	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочерёдным отталкиванием каждой из ног	м, см	Не менее	
			12	10
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			14	—
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	Не менее	
			—	22
1.5	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	Не менее	
			20	10
1.6	Бег на 400 м	мин, с	Не более	
			1,03	1,08
1.7	Бег на 3000 м	мин, с	Не более	
			12,30	14,30
2.	Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	Не более	
			4,3	4,8

2.2	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	Не более	
			22,0	26,0
2.3	Бег на коньках челночный 5х54 м (для защитников и нападающих)	с	Не более	
			45,0	50,0
2.4	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	Не более	
			35,0	42,0
2.5	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	Не более	
			35,0	39,0
3.	Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Описание тестов, указанных в Программе:

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

Сгибание и разгибание рук (для девочек). Исходное положение – упор лежа. 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°), 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, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной).

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

Бег на коньках 30 м. Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Двое 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.

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

Бег на коньках по малой «восьмерке» лицом и спиной вперед в стойке вратаря. Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в стойке вратаря становится клеовой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки и клюшка.

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

Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в и. п. со штангой. Исходное положение — ноги на ширине плеч. Вес штанги равен весу тела.

Определяет уровень силовых качеств мышц нижних конечностей. Приседания выполняются со штангой весом равным собственной массе тела спортсмена. Из исходного положения стоя, ноги прямые, выполняется с последующим выпрямлением ног.

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

Бег на 3 км с высокого старта. Определяет уровень общей выносливости. Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м). Надо удостовериться, что испытуемые раньше на учебно-тренировочном занятии пробегали эту дистанцию и напомнить, что не следует стартовать слишком быстро и нужно пробегать дистанцию по возможности с равномерной скоростью. Во ходе проведения теста сообщать испытуемым, сколько кругов пройти.

Бег на коньках челночный 5×54 м. Определяет уровень специальной скоростной выносливости. На линиях ворот устанавливаются по 2 стойки (с одной и другой стороны отворот) на расстоянии 2,5 м, образуя два коридора. Двое испытуемых 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 выполняют разворот (торможение), делают касание крюком клюшки лицевого борта и катятся в обратном направлении.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА

Рабочая программа по виду спорта — это обязательный компонент дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, самостоятельно разработанный тренером-преподавателем (тренерами - преподавателями), представляющий собой совокупность методической документации, определяющей содержание, последовательность изучения программного материала, использование организационных форм учебно-тренировочного процесса, методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса.

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем на текущий год для каждого этапа спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Особенности осуществления учебно-тренировочного процесса:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) целенаправленно осваиваются технико-тактические приемы игры и применение их в игровой деятельности. Вместе с тем важное место продолжает занимать широкая общефизическая подготовка, обеспечивающая всестороннее гармоничное развитие организма, повышение его функциональных возможностей.

Основные задачи:

- повышение общей физической подготовленности, гармоничное развитие органов и систем;
- воспитание быстроты, ловкости, гибкости и скоростно-силовых качеств;
- развитие специальных способностей и психических качеств, способствующих успешному овладению умениями и навыками игры;
- обучение технике и тактике игры;
- освоение игровой деятельности.

В содержание занятий входят:

- общая физическая подготовка, направленная на всестороннее гармоничное развитие органов и систем юного хоккеиста. Используется широкий круг средств всестороннего воздействия, в том числе из других видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, акробатика, плавание);

- упражнения для воспитания скоростных, скоростно-силовых и координационных качеств, в том числе подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам;
- подготовительные и подводящие упражнения, способствующие успешному овладению технико-тактическими приемами игры;
- упражнения по обучению и совершенствованию техники игры, преимущественно в стандартных условиях;
- упражнения по освоению индивидуальных и групповых тактических действий;
- подготовительные и учебно-тренировочные игры; - теоретические занятия по программе;
- контрольные испытания с оценкой уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Особенности осуществления учебно-тренировочного процесса:

Этап совершенствования спортивного мастерства направлен на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов игры в органическом единстве с развитием специальных физических и психических качеств в стандартных и усложненных условиях игровой и соревновательной деятельности. Основные задачи:

- повышение уровня общефизической и функциональной подготовленности;
- воспитание специальных двигательных качеств: скоростных, силовых, скоростно-силовых и координационных;
- формирование устойчивого двигательного навыка при освоении основных технико-тактических приемов игры;
- освоение двух-трех тактических систем игры в атаке и обороне.

Содержание учебно-тренировочных занятий на данном этапе:

- общая физическая подготовка в плане сдачи нормативных требований комплекса ГТО;
- упражнения по воспитанию специальных двигательных качеств: силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных, в том числе упражнения на специальных тренажерных устройствах;

- игровые упражнения по совершенствованию технико-тактических приемов игры в усложненных условиях, в различных сочетаниях;
- упражнения по освоению вариантов тактических систем игры в атаке и обороне;
- учебно-тренировочные, товарищеские и календарные игры с конкретными заданиями на установках и последующим разбором игр;
- индивидуальные занятия, направленные на улучшение отстающих качеств и развитие сильных сторон с учетом игрового амплуа;
- теоретические занятия по программе;
- контрольные испытания с оценкой уровня физической, технической и тактической подготовленности.

Этап высшего спортивного мастерства

Особенности осуществления учебно-тренировочного процесса:

Этап высшего спортивного мастерства характеризуется специализацией учебно-тренировочного процесса, направленного на совершенствование технико-тактического мастерства хоккеистов. Основные задачи:

- повышение функциональной и специальной физической подготовленности до уровня модельных характеристик хоккеистов высокой квалификации;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- достижение высокого уровня мастерства, обеспечивающего стабильность и надежность игровой деятельности в сложных условиях спортивной борьбы;
- введение выпускников ДЮСШ и СДЮШОР в состав команды мастеров.

Содержание учебно-тренировочных занятий на данном этапе:

- комплекс средств и методов, направленных на повышение функциональных и физических кондиций, подготовка и сдача норм комплекса ГТО;
- упражнения для повышения специальной физической подготовленности, а также направленные на развитие двигательных качеств с акцентом на скоростно-силовую и специальную выносливость;
- игровые упражнения, направленные на совершенствование технико-тактических действий с учетом индивидуальных особенностей хоккеистов и их игрового амплуа;

- упражнения по освоению и совершенствованию внутрикомандных взаимодействий в рамках определенных тактических систем в атаке и обороне;
- упражнения с акцентом на воспитании волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативности, дисциплинированности и самообладания;
- теоретические занятия по программе;
- соревновательная подготовка на основе проведения учебно-тренировочных, товарищеских, контрольных и официальных игр с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену и команде с последующей оценкой степени выполнения задания на разборах игр;
- контрольные испытания по видам подготовки с оценкой уровня спортивного мастерства и теоретических знаний.

Содержание программного материал для учебно-тренировочных занятий по видам подготовки представлено в Приложении 3.

Содержание психологической подготовки представлено в приложении 4.

4.2. Учебно-тематический план разработан по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке (приложение 5).

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» учитываются при формировании годового учебно-тренировочного плана.

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

5.4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «хоккей» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «хоккей» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. Возраст обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с учетом особенностей Организации составляет 15-16 лет.

5.5. 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».

Во Всероссийском реестре видов спорта хоккей имеет номер-код 0030004611Я. Это командный игровой вид спорта. Две команды состязаются на ограниченной бортовой системой ледовой площадке со специальной разметкой, нанесенной на лед в соответствии с правилами вида спорта «хоккей», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 марта 2023 г. № 188, с учетом официальной книги правил Международной федерацией хоккея на льду (ИИХФ).

Значения соревнований:

По значениям соревнования могут быть кубковые, первенства, чемпионаты.

Кубковые соревнования определяют победителя и награждают его переходящим кубком.

Первенства проводятся среди лиц с ограничением верхней границы возраста для определения первого и последующих мест.

Чемпионаты проводятся среди лиц без ограничения верхней границы возраста, определяют не только победителя, но и присуждают звание чемпиона.

Виды соревнований:

Основные – соревнования по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей», где происходит распределение мест.

Квалификационные – соревнования по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» проводятся с целью отбора на основные соревнования.

Отборочные (контрольные) – соревнования проводятся с целью отбора хоккеистов в состав сборной команды или для контроля за уровнем их подготовленности.

Заочные – соревнования проводятся одновременно в разных городах, после чего определяются места по количеству набранных очков.

Матчевые встречи – соревнования проводятся между командами для определения сильнейшей.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Для реализации этапов спортивной подготовки в Организации обеспечены соответствующие материально-технические условия реализации Программы, а именно имеются:

1. Объекта инфраструктуры:

1. Главная ледовая арена с трибуной на 1 600 мест, ледовой площадкой 60 м. х 26 м. (полностью соответствуют регламентам ВХЛ/ЖХЛ/МХЛ/НМХЛ), 4 раздевалки, 6 сушилок, 4 ледозаливочные машины (на обе ледовые площадки);

2. Тренировочная ледовая площадка 60 м. х 26 м. (оборудована табло, полностью соответствуют регламентам Первенства России среди юниоров до 18 лет), 4 раздевалки, 4 сушилки;

3. Зал индивидуальной подготовки хоккейных амплуа 641 кв.м, оснащенный бросковыми площадками и специальными тренажерами (1 раздевалка);

4. Зал игровых видов спорта 42 м х 34 м с трансформируемой трибуной на 250 мест, предназначенный для занятий: баскетболом, волейболом, гандболом,

минифутболом, большим теннисом (2 раздевалки);

5. Зал кардиотренировок 14 м х 12 м (резиновое покрытие, 1 раздевалка);

6. Зал групповых занятий 14 м. х 24 м (резиновое покрытие, 1 раздевалка);

7. Многофункциональный зал 18 м х 33 м, оборудованный полным набором тренажеров для физической подготовки (2 раздевалки);

8. лечебно-оздоровительный бассейн 25 м х 11 м, 4 дорожки (2 раздевалки);

9. Футбольное поле 105 м х 65 м с круговыми беговыми дорожками на 400 м с искусственной травой, силовым городком для воркаута (4 раздевалки);

10. Две тренировочные ледовые площадки 60 м х 30 м;

11. Два теннисных корта 36,6 м. х 18,3 м.

12. Медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

3. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки:

Таблица 14

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота для хоккея	штук	2
2.	Мат гимнастический	штук	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	4
4.	Мяч волейбольный	штук	4
5.	Мяч гандбольный	штук	4

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
7.	Мяч футбольный	штук	4
8.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
10.	Свисток судейский	штук	10
11.	Секундомер	штук	5
12.	Скамья гимнастическая	штук	4
13.	Станок для точки коньков	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Шайба	штук	80

Таблица 15

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	4	1	6	1	10	1
Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	4	1	6	1	10	1

4. Обеспечение спортивной экипировкой:

Таблица 16

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	3
2.	Защита паха для вратаря	штук	3
3.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	3
4.	Нагрудник для вратаря	штук	3

5.	Перчатки для вратаря (блин)	пар	3
6.	Перчатки для вратаря (ловушки)	пар	3
7.	Шлем для вратаря с маской	штук	3
8.	Шорты для вратаря	штук	3
9.	Щитки для вратаря	пар	3

Таблица 17

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
Гамаши спортивные	пар	на обучающегося	2	2	2	2	4	1
Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1

Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	1	2	1	2	2	1
Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	1	2	1	2	2	1
Майка хоккейная тренировочная с длинным рукавом (сетка)	штук	на обучающегося	2	2	2	2	2	1
Нагрудник для вратаря	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
Подтяжки для гамаш	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
Подтяжки для шорт	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
Свитер хоккейный	штук	на обучающегося	2	2	2	2	4	1
Сумка для перевозки экипировки	штук	на обучающегося	1	3	1	3	1	3
Шлем для вратаря с маской	штук	на обучающегося	1	3	1	3	1	3
Шлем для игрока	штук	на	1	3	1	3	1	3

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

5. Обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно.

6. Обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

7. Осуществление медицинского обеспечения обучающихся, в том числе организации систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

6.2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «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», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России

от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.2.2. 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).

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Работники получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации в соответствии с планом повышения квалификации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта: учебник для среднего профессионального образования / Г. Д. Горбунов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 269 с.
2. Корольков, А. Н. Физическая работоспособность в спорте: учебник для вузов / А. Н. Корольков. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 113 с.
3. Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. — М.: Просвещение, 2018. — 60 с. — Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018.Filosofiya_i_bazovye_printsipy.pdf (дата обращения 05.06.2021).
4. Национальной программы по виду спорта «Хоккей» / В.А. Третьяк, Р.Б. Ротенберг, П.В. Буре, О.В. Браташ, В.Т. Шалаев, П.В. Шеруимов, Е.А. Сухачёв, Н.Н. Урюпин, С.М. Черкас, Д.Бохнер. — М., 2020.
5. Никитушкин В. Г. Теория и методика детского-юношеского спорта: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. - Москва: Спорт, 2021. - 328 с.
6. Никитушкин В. Г. Методическое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 231 с.
7. Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации [Электронный

ресурс]: Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 // КонсультантПлюс.
— URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 05.06.2021)

8. Основы антидопингового обеспечения спорта: учеб. пособие [Текст] / под ред. : Э. Н. Безуглов, Е. Е. Ачкасов. — М.: Спорт: Человек, 2019. — 288 с.
9. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография [Текст] / В. Н. Платонов. — М.: Спорт, 2019. — 656 с.
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.10.2023 № 188 «Об утверждении правил вида спорта «хоккей».
11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 26 сентября 2025 г. № 782 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».
12. Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»
13. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта: учебное пособие для вузов / под общей редакцией В. А. Родионова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 203 с.
14. Распоряжение Правительства Российской Федерации 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» № 273-ФЗ
15. Савин, В. П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. Заведений [Текст] / В. П. Савин. — М.: Альянс, 2020. — 400 с.
16. Семёнова Г. И. Спортивная ориентация и отбор: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. И. Семёнова; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 100 с.
17. Серова Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте: учебник для среднего профессионального образования / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 147 с.
18. Теория и методика избранного вида спорта: учебник для среднего профессионального образования / под редакцией С. Е. Шивринской. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 207 с.
19. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ
20. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 N 127-ФЗ.

21. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства	
		Свыше двух лет						
		Недельная нагрузка в часах						
		16-18		20-24			24-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		3		4			4	
		Наполняемость групп (человек)						
		10		6			3	
1.	Общая физическая подготовка	9%	84	7%	73-88	4%	67	
2.	Специальная физическая подготовка	10%	94	11-12%	114-150	14%	234	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	16%	151	15-16%	156 - 200	16%	266	
4.	Техническая подготовка	11%	103	9-7%	94-88	5%	84	
5.	Тактическая подготовка	14 %	187	16%	271-324	18%	439	300
6.	Теоретическая подготовка	3%		5%		52 -62		83
7.	Психологическая подготовка	3%		5%		52 -62		83
8.	Инструкторская и судейская практика	3%	28	3%	32 -38	3%	50	
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	31%	291	29%	218-362	30%	497	
Общее количество часов в год		936		1041-1248			1664	

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЪЁМОВ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ ПО ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЪЁМОВ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

№ п/п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды												Итого часов	
			Переходный	Подготовительный			Соревновательный									
				Этапы												
				ОПЭ		СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный					
				Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март		Апрель
1.	Объём физической нагрузки, в том числе:	60 %	49	5	48	49	55	54	52	50	37	52	52	60	563	
1.1.	Общая физическая подготовка	9 %	6	5	8	8	8	8	7	7	8	7	6	6	84	
1.3.	Специальная физическая подготовка	10 %	8	—	8	9	9	9	9	9	6	9	9	9	94	
1.4.	Техническая подготовка	11 %	15	—	18	18	6	6	5	4	4	6	6	15	103	
1.5.	Тактическая подготовка	14 %	10	—	14	14	14	12	12	12	7	12	12	12	131	
1.6.	Участие в спортивных соревнованиях	16 %	10	—	—	—	18	19	19	18	12	18	19	18	151	
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе:	6 %	2	0	2	5	8	5	6	5	8	5	5	5	56	
2.2.	Теоретическая	3 %	—	—	2	3	6	2	2	2	4	3	2	2	28	
2.3.	Психологическая	3 %	2	—	—	2	2	3	4	3	4	2	3	3	28	
3.	Инструкторская и судейская практика	3 %	—	—	—	—	4	2	4	4	4	4	6	—	28	
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	31 %	28	73	28	23	11	18	16	21	28	17	14	14	291	
4.1.	Медицинские, медико-биологические	5 %	10	12	—	13	—	—	—	—	12	—	—	—	47	
4.2.	Восстановительные мероприятия	21 %	10	52	28	10	11	12	16	13	16	9	14	6	197	
4.3.	Тестирование и контроль	5 %	8	7	—	—	—	6	—	8	—	8	—	8	45	
	Общее количество часов в месяц:	—	79	76	78	77	78	79	78	80	77	78	77	79	936	

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЪЁМОВ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды												Итого часов	
			Переходный	Подготовительный			Соревновательный									
				Этапы												
				ОПЭ		СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный					
				Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март		Апрель
1.	Объём физической нагрузки, в том числе:	58 %	51	4	52	54	62	60	57	53	41	54	54	62	604	
1.1.	Общая физическая подготовка	7 %	5	4	7	7	7	6	6	7	7	6	6	5	73	
1.3.	Специальная физическая подготовка	11 %	8	—	12	14	12	10	10	10	8	10	10	10	114	
1.4.	Техническая подготовка	9 %	15	—	17	17	5	5	4	3	3	5	5	15	94	
1.5.	Тактическая подготовка	16 %	13	—	16	16	20	20	16	14	10	14	14	14	167	
1.6.	Участие в спортивных соревнованиях	15 %	10	—	—	—	18	19	21	19	13	19	19	18	156	
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе:	10 %	8	—	3	8	11	7	10	9	14	12	12	10	104	
2.2.	Теоретическая	5 %	4	—	3	6	6	2	4	4	7	6	6	4	52	
2.3.	Психологическая	5 %	4	—	—	2	5	5	6	5	7	6	6	6	52	
3.	Инструкторская и судейская практика	3 %	—	—	—	—	4	2	4	4	4	4	6	4	32	
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	29 %	27	79	32	25	12	18	17	19	28	17	15	12	301	
4.1.	Медицинские, медико-биологические	5 %	10	14	—	14	—	—	—	—	14	—	—	—	52	
4.2.	Восстановительные мероприятия	21 %	11	60	32	11	12	13	17	14	14	12	15	7	218	
4.3.	Тестирование и контроль	3 %	6	5	—	—	—	5	—	5	—	5	—	5	31	
	Общее количество часов в месяц:	—	86	83	87	87	89	87	88	85	87	87	87	88	1041	

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЪЁМОВ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды												Итого часов	
			Переходный	Подготовительный			Соревновательный									
				Этапы												
				ОПЭ		СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный					
Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель					
1.	Объём физической нагрузки, в том числе:	58 %	62	6	57	59	72	72	68	65	53	68	68	76	726	
1.1.	Общая физическая подготовка	7 %	5	6	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7	88	
1.3.	Специальная физическая подготовка	12 %	10	—	14	16	16	14	14	14	12	14	14	12	150	
1.4.	Техническая подготовка	7 %	15	—	15	15	4	4	4	3	3	5	5	15	88	
1.5.	Тактическая подготовка	16 %	18	—	20	20	24	24	18	16	12	16	16	16	200	
1.6.	Участие в спортивных соревнованиях	16 %	14	—	—	—	20	22	24	24	18	26	26	26	200	
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе:	10%	10	0	8	14	11	10	11	11	15	12	12	10	124	
2.2.	Теоретическая	5 %	4	—	8	8	6	4	4	4	8	6	6	4	62	
2.3.	Психологическая	5 %	6	—	—	6	5	6	7	7	7	6	6	6	62	
3.	Инструкторская и судейская практика	3 %	2	—	—	—	4	4	4	4	6	4	6	4	38	
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	29 %	34	100	40	30	16	20	20	24	28	20	16	14	362	
4.1.	Медицинские, медико-биологические	5 %	14	18	—	16	—	—	—	—	14	—	—	—	62	
4.2.	Восстановительные мероприятия	21 %	12	76	40	14	16	14	20	18	14	14	16	8	262	
4.3.	Тестирование и контроль	3 %	8	4	—	—	—	6	—	6	—	6	—	6	36	
	Общее количество часов в месяц:	—	108	104	105	103	103	106	103	104	102	104	102	104	1248	

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЪЁМОВ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

№ п/п	Вид подготовки	Соотношение , %	Периоды												Итого часов	
			Переход ный	Подготовительный			Соревновательный									
				Этапы												
				ОПЭ		СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный					
				Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март		Апрель
1.	Объём физической нагрузки, в том числе:	57 %	81	4	70	90	92	92	88	84	76	87	89	98	951	
1.1.	Общая физическая подготовка	4 %	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	67	
1.3.	Специальная физическая подготовка	14 %	14	—	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	234	
1.4.	Техническая подготовка	5 %	15	—	14	14	4	4	4	2	2	5	5	15	84	
1.5.	Тактическая подготовка	18 %	28	—	28	28	30	30	26	26	26	26	26	26	300	
1.6.	Участие в спортивных соревнованиях	16 %	20	—	—	20	30	30	30	28	20	28	30	30	266	
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе:	10 %	14	0	10	16	16	14	16	16	18	16	16	14	166	
2.2.	Теоретическая	5 %	7	—	10	10	8	6	6	6	8	8	8	6	83	
2.3.	Психологическая	5 %	7	—	—	6	8	8	10	10	10	8	8	8	83	
3.	Инструкторская и судейская практика	3 %	2	—	—	—	6	4	6	6	8	6	8	4	50	
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	30 %	41	136	58	32	24	30	28	34	36	30	24	24	497	
4.1.	Медицинские, медико-биологические	5 %	15	24	—	22	—	—	—	—	22	—	—	—	83	
4.2.	Восстановительные мероприятия	22 %	18	104	58	10	24	22	28	26	14	22	24	16	366	
4.3.	Тестирование и контроль	3 %	8	8	—	—	—	8	—	8	—	8	—	8	48	
	Общее количество часов в месяц:	—	138	140	138	138	138	140	138	140	138	139	137	140	1664	

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ДЛЯ ГРУПП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

№ п/п	Направление работы и название	Сроки проведения	Форма проведения
1	2	3	4
Физическое воспитание и формирование культуры здоровья			
1	Формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни	Сентябрь	Лекция
2	Формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания	Сентябрь	Лекция
Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей			
3	Развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия)	Октябрь	Семинар
4	Формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра	Октябрь	Лекция
5	Развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам	Ноябрь	Лекция
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности			
6	Формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России	Декабрь	Семинар
7	Развитие у подрастающего поколения уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества	Январь	Семинар

Профориентационная деятельность			
9	Развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий	Март	Самостоятельная работа
10	Содействие профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии	Апрель	Лекция
Гражданское воспитание			
11	Воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества	Май	Семинар
12	Развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности	Май	Лекция

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ДЛЯ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

№ п/п	Направление работы и название	Период проведения	Форма проведения
1	2	3	4
Физическое воспитание и формирование культуры здоровья			
1	2	3	4
1	Формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни	Сентябрь	Лекция
2	Формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания	Сентябрь	Лекция
3	Развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактики наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек	Октябрь	Лекция
Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей			
4	Развитие нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия)	Октябрь	Лекция
5	Развитие сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам	Ноябрь	Семинар
6	Выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных	Ноябрь	Семинар
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности			
7	Формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России	Декабрь	Лекция
8	Развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества	Декабрь	Семинар

9	Развитие поисковой и краеведческой деятельности, познавательного туризма	Январь	Внеаудиторное занятие
Профориентационная деятельность			
10	Воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям	Январь	Лекция
11	Развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий	Февраль	Самостоятельная работа
12	Содействие профессиональному самоопределению	Февраль	Лекция
13	Приобщение к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии	Март	Семинар
Гражданское воспитание			
14	Воспитания активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества	Март	Семинар
15	Развитие культуры межнационального общения	Апрель	Лекция
16	Формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов	Май	Лекция

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ДЛЯ ГРУПП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

№ п/п	Направление работы и название	Период проведения	Форма проведения
1	2	3	4
Физическое воспитание и формирование культуры здоровья			
1	Развитие культуры безопасной жизнедеятельности,	Сентябрь	Лекция
2	Профилактика наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек	Октябрь	Семинар
3	Выработка моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных	Ноябрь	Лекция
4	Выработка моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных	Июнь	Самостоятельная работа
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности			
5	Формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России	Декабрь	Лекция
6	Развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества	Январь	Лекция
Профориентационная деятельность			
7	Развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий	Февраль	Аудиторные занятия

8	Развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий	Июнь	Самостоятельная работа
9	Содействие профессиональному самоопределению	Март	Семинар
Гражданское воспитание			
10	Воспитания активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества	Апрель	Семинар
11	Развитие культуры межнационального общения	Май	Аудиторные занятия
12	Формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов	Июль	Аудиторные занятия
13	Воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям	Июль	Аудиторные занятия
14	Развитие ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности	Июль	Аудиторные занятия

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ
ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УЧЕБНО-
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
Значение вида подготовки в достижении результатов в хоккее	Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.
Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа спортивной подготовки	Общие задачи; • достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц; • развивать общую выносливость; • повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности; • увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц; • улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, развивать умение координировать простые и сложные движения; • научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться
Особенности организации учебно-тренировочных занятий по виду подготовки	Решение задач общей физической подготовки осуществляется в рамках учебно-тренировочных занятий, преимущественно избирательной направленности. Применяются следующие формы организации занятий: самостоятельная, поточная (большой, средний, малый круговой поток; встречный поток, односторонний поток), круговая (станционная), раздельная, индивидуальная, групповая, фронтальная, стационарная. Основная задача тренировочных занятий вне льда в возрастной группе 15 лет и старше — повышение функциональных возможностей организма хоккеистов, общая и специализированная подготовка с учетом требований соревновательной деятельности. Необходимо отметить, что в группе биологический

	возраст у спортсменов может существенно отличаться, поэтому тренеру необходимо учитывать этот фактор при выборе средств и методов тренировки. В любом случае, величины тренировочной нагрузки в занятиях не должны превышать нормативные значения для данного возраста. Наиболее целесообразными средствами тренировочных воздействий являются:		
Направленность и содержание учебно-тренировочных занятий	Направленность/ задачи учебно-тренировочных занятий	Содержание учебно-тренировочных занятий	Основные методы
	1. Быстрота	– Старты из различных исходных положений и бег на отрезках от 5 до 100 метров. – Бег с внезапными остановками и возобновлением, и изменением направления движения. – Эстафеты, подвижные и спортивные игры. – Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.) – Ускорение после прыжков – Ускорения и замедление – Быстрота шага в парах – Ускорения по сигналу – Быстрота реакции на движущийся объект – Частота шагов – Частота боковых шагов – Частота шагов со сменой направления – упражнения на развитие двигательной реакции и глазомера;	Основными методами скоростной подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный
	2. Выносливость	– Равномерный бег (частота пульса во время бега 130-170 уд/мин) – Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров (ЧСС 110-170 уд/мин)	Основными методами являются строго регламентированный;

		– Кроссы (дистанция от 2 до 6 км) – Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. – Подвижные игры – Плавание (повторное проплывание отрезков 25, 50, 100 метров и более с невысокой скоростью) – Тренажер гребца	метод стандартно-непрерывного и переменного-непрерывного упражнения; повторный; круговой метод; интервальный; игровой
	3. Сила	– Толчок штанги от груди – Подъем штанги на грудь – Грудь толчок – Выпрыгивания – Хоккейные прыжки – Прыжки с продвижением вперед – Подрыв штанги из приседа – Прыжки через барьеры – Прыжки на тумбу – Броски набивного мяча об пол – Броски набивного мяча об стену – Бить покрывку кувалдой – Выпад со скручиванием – Ускорение с утяжелителями – Бег с партнером – Толкать партнера – Прыжки с подниманием прямых ног – Прыжки из стороны в сторону – Прыжки в длину – поднимание гантелей обратным хватом в положении лежа	Основными методами силовой подготовки являются строго регламентированный; метод максимальных усилий; метод не предельных усилий; метод динамических усилий; ударный метод

		– разгибание рук на бицепс – упражнение на бицепс в тренажере – жим платформы ногами – приседание со штангой – полуприсед с выходом на носки – разгибание ног на тренажере – сгибание ног на тренажере – тяга за спину на тренажере – тяга к груди на тренажере – сгибание разгибание на гиперестезии – пресс различные варианты	
	4. Ловкость	– Балансировочная доска – Упражнения на босу сфере – Чеканка мяча – Перебросы мяча – Упражнения с теннисными мячами – Прыжки на скакалке на двух ногах – Прыжки на скакалке на одной ноге – Координационная лестница – Жонглирование мячами – Жонглирование мячами в парах – Бросок мяча из-под ноги – Дриблинг мяча – Ведение баскетбольного мяча руками – Ведение футбольного мяча ногами – Прыжки в квадрате – Прыжки через линию на 2 ногах	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный

		– Прыжки через линию на одной ноге – Дриблинг ногами теннисного мяча – Ведение руками теннисного мяча	
	5. Гибкость	– растяжка кошки – растяжка мышц спины – мостик – растяжка с наклоном в сторону – растяжка поза щенка – растяжке свывадам в сторону – растяжка подколенных сухожилий сидя – поперечная растяжка сидя – скручивания сидя – бабочка – растяжка задней поверхности бедра – растяжка мышц грудного отдела – растяжка мышц плечевого отдела – растяжка мышц поясничного отдела – растяжка трицепса – растяжка квадрицепса – растяжка голени – растяжка мышц сгибателей бедра – растяжка грушевидной мышцы	Основными методами скоростной подготовки являются строго регламентированный: повторный
Вид подготовки: специальная физическая подготовка	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 обще подготовительные, а средства, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.		
Задачи вида	Задачи специальной физической подготовки:		

подготовки, решаемые в рамках этапа (года) спортивной подготовки	– Укрепление организма соответственно особенностям избранного вида спорта. – Развитие в этом направлении органов и систем, налаживание совершенной координации в фундаментальной деятельности организма спортсмена. – Закрепление и экологизация техники движений. – Совершенствование других компонентов подготовленности.		
Особенности организации занятий по виду подготовки	В тренировочных занятиях на льду значительно возрастает объем единоборств и нагрузок скоростно-силовой направленности, активно используются упражнения, направленные на повышение способностей сохранять высокую скорость и надежность технических и тактических действий. Тренер должен помнить и об игровом интеллекте – упражнения должны становиться более сложными.		
Направленность и содержание учебно-тренировочных занятий	Направленность/задачи учебно-тренировочных занятий	Содержание учебно-тренировочных занятий	Основные методы
	1. Быстрота	– Старты из различных положений. Выполнение по звуковому и зрительному сигналу – Старты в движении по сигналу – Зеркальное повторения в движении за партнером – Передача шайбы в парах, тройках на месте и в движении, с увеличением скорости движения шайбы – Передача шайбы в парах, тройках на месте и в движении, с уменьшением расстояния между партнерами – Прибегание с максимальной скоростью коротких отрезков с места и с ходу, с шайбой и без шайб. – Подвижные игры с различными эстафетами – Различные виды челночного бега – Слаломный бег с отягощением	Основными методами скоростной подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный

		– Бег по коридору с подтормаживанием на его сторонах – Бег с разворотами на спину на линиях (синяя или красная) на максимальной скорости	
	2. Выносливость	– Фартлек на коньках – Повторный бег на коньках – Выполнения беговых упражнений за 50-60 сек – Силовые единоборства на ограниченной площадке – Полоса препятствий на время	Основными методами подготовки являются строго регламентированный; метод стандартно-непрерывного и переменного упражнения; повторный; круговой метод; интервальный
	3. Сила	– Старты из различных положений с отягощением – Рывки с отягощением – Торможение с отягощением – Челночный бег с отягощением – Различные варианты приседаний (пистолет, с у ведения ноги в стороны. с отягощением и т.д.) – Различные варианты прыжков (через препятствие, на одной ноге, с отягощением и т.д.) – Ведение, броски и передачи с утяжелёнными шайбами – Игровые упражнения с выполнением силовых приемов и силовых единоборств – Броски шайбы – Прохождение отрезка с утяжелением на время – Челночный бег по времени – Рывки с Экспандером	Основными методами подготовки являются строго регламентированный; метод максимальных усилий; метод не предельных усилий; метод динамических усилий; ударный метод

		– Толкания снаряда в перед – Вести снаряд за собой – Перепрыгивание препятствие на время	
	4. Ловкость	– Старты из различных положений. – Броски из необычных положений – Двухсторонняя игра со всевозможными условиями и заданиями – Ведение правой и левой рукой с необычным хватом клюшки – Подвижные игры с различными эстафетами – Упражнения с уменьшением зоны выполнения – Кувырки, переступания, развороты и перепрыгивания – Упражнения на координационная лестнице	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный
	5. Гибкость	– Ноги вместе, туловище наклонено вперед, руки свободно опущены. Расслабить мышцы рук потряхиванием. – В положении стоя отвести в сторону левую ногу и расслабить мышцы ноги. Повторить с правой. – Из положения сидя на льду опереться локтями о лед, ноги согнуты в коленях. Расслабить мышцы потряхиванием ног. – В положении лежа на спине поднять руки и ноги вверх. Расслабить мышцы потряхиванием рук и ног. – Лежа на животе согнуть ноги в коленях. Расслабить мышцы – Потряхиванием ног. – В положении лежа поднять ноги и туловище вверх с упором на руки. Расслабить мышцы потряхиванием ног	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный
Вид подготовки: техническая подготовка	Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы многолетней подготовки хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные		

	тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов технической подготовке следует уделять должное внимание.		
Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа (года) спортивной подготовки	Техническая подготовка проводится в тесной взаимосвязи с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой) и преимущественно направлена на полноценную реализацию двигательного потенциала в соревновательной деятельности. Техническая подготовка на тренировочном этапе проводится в плане основательного освоения более сложных приемов техники и дальнейшего совершенствования ранее освоенных. При этом юным хоккеистам следует стремиться довести до автоматизма и совершенства сильные стороны своего технического оснащения и подтягивать отстающие. В процессе подготовки необходимо уделять особое внимание технике передвижения хоккеистов на коньках.		
Особенности организации занятий по виду подготовки	Оценкой степени освоения технических приемов хоккеистами следует считать эффективность их выполнения в соревновательной деятельности с достаточно высоким уровнем стабильности, надежности и вариативности. В этом аспекте и тренировочный процесс по структуре, содержанию, двигательному режиму, действию сбивающих факторов должен быть адекватен соревновательной деятельности.		
Направленность и содержание учебно-тренировочных занятий: <i>развиваемые качества/способности, формируемые умения и навыки; перечень соответствующих их</i>	Направленность/ задачи учебно-тренировочных занятий	Содержание учебно-тренировочных занятий	Основные методы
	1. Техника передвижения на коньках	– Зеркальные повторения упражнений за ведущим – вариации – Катание с поочередными переступаниями пр. / лев. ногой - короткие, широкие – Катание с поочередными переступаниями спиной вперед – Катание по "восьмерке" (в обоих направлениях) - лицом, спиной вперед, с переходами – Борьба с партнером в разных вариациях (толкать или перетягивать) – Скользяние на одной ноге - вариации (поднимание свободной ноги, "пистолетик" и т.д.) - лицом вперед	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный

упражнений/заданий		– Упражнение "4 направления" в разных вариациях - крест, Х и т.д – Приседание и прыжок на одной ноге – Полуфонарик" одной ногой с последующим заведением толчковой ноги за опорную – Катание прыжками – Приседание на одной ноге после отталкивания – Скольжение лицом вперед - техника / тянуть за собой партнера – Зиг-заг лицом и спиной вперед – Полуфонарик" внешней ногой - лицом вперед (катание по кругу или резкий слалом) – Переходы лицом вперед - спиной вперед и наоборот без смены направления движения – Катание по "восьмерке" (в обоих направлениях) - лицом, спиной вперед, с переходами – Резкие повороты – Скрестный шаг - лицом и спиной вперед – Переходы лицом вперед - спиной вперед и наоборот со сменой направления движения – Маневренное катание на маленьком пространстве – Резкие и плавные развороты на 360° вправо и влево – Вариации упражнения "Бабочка" - лицом / спиной вперед / переходы – "Кораблик" без переходов и с переходами лицом - спиной вперед - по кругу или слалом. – «Кораблик» без переходов по кругу	
	2. Техника	– Подпускание шайбы с одной стороны и подбор с другой	Основными методами

	владения клюшкой	стороны – Обводка расставленных шайб в разных вариациях – Слалом в разных вариациях – Контроль шайбы, толкая ее вперед с удобной / неудобной руки / чередуя – Катание скрестным шагом по кругу (1/2 или полный) – толкать / вести шайбу – С ведением шайбы – Ведение шайбы одной рукой – Ведение шайбы коньками / ведение шайбы клюшка-конек – Ведение двух шайб – Контроль шайбы при катании спиной вперед – Ведение шайбы с опусканием на одно колено – Подтягивание шайбы носком клюшки к себе - сбоку / спереди / V / диагонально – Подтягивание шайбы к себе - сбо ку – Подтягивание шайбы к себе - спереди – Креативный контроль шайбы на маленьком пространстве (обыгрывать шайбы, конусы и т.д.) – Ведение шайбы вокруг тела – Перебрасывание шайбы через клюшку, лежащую на льду – Ведение шайбы вокруг ног и между ног – Три скрестных шага (лев. / прав.) с ведением шайбы / толкая шайбу вперед – Ведение шайбы при катании "корабликом" – Подтягивание шайбы с неудобной руки – Ведение шайбы одной рукой	подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный
--	-----------------------------	---	--

		– Подбрасывание шайбы вверх и удар по ней вниз – Поднимание шайбы клюшкой с удобной и с неудобной руки	
	3. Техника бросков	– Кистевой бросок - с удобной руки (низом) – Бросок под перекладину вблизи ворот ("черпануть") - с удобной руки и с неудобной руки – Обводка вратаря с забиванием гола между ног вратарю с удобной руки – Обводка вратаря с забиванием гола между ног вратарю с неудобной руки – Быстрый уход в центр и бросок по воротам – Добивание – Щелчок низом – Кистевой бросок после приема передачи с разных углов – Подтягивание шайбы к себе и бросок по воротам / Двинуть шайбу от себя и бросить – Подтягивание шайбы к себе и бросок по воротам – Двинуть шайбу от себя и бросить – Бросок или щелчок с ходу – Щелчок в одно касание – Кистевой бросок / бросок с подщелкиванием - с удобной руки низом / верхом – Броски с 360 градусов – Подправления шайбы в движении – Обводка вратаря	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный
	4. Техника приемов и передач шайбы	– Передачи через борт в движении - себе, партнеру - с удобной и с неудобной руки – Техника приема шайбы клюшкой (перпендикулярно,	Основными методами подготовки являются строго регламентированный:

		"смягчить" прием) – Передачи в парах - боком друг к другу / лицом друг к другу с удобной, с неудобной руки – Длинный пас "парашютиком" – Пас оставлением / обманный показ оставления шайбы – Прием с неудобной - пас с удобной руки и наоборот – Прием шайбы сзади - шайба движется сзади между ног / прием шайбы конек-клюшка – Прием шайбы, летящей по воздуху - рукой / клюшкой	целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный
	5. Техника отбора шайбы	– Преследовать шайбу (1 в 2, 1 в 3, 2 в 3, игра в удержание шайбы) – Поднимание клюшки соперника – Силовой прием в атаке (не дожидаться удара - ударить первым) – Блокировка бросков / нахождение на линии броска – Клюшка в шайбу	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный
	6. Техника ловли и отбивания шайбы	– Ловля и отбивания шайбы в разных стойках (высокая, средняя, низкая) – Ловля и отбивания шайбы после отталкивания от штанги – Ловля шайбы на себе – Ловля и отбивания шайбы после переката	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный
	7. Техника передвижения	– Движение без отрыва ног от льда – Открытое движение («Т-образное») – Закрытое движение – «Фонарик»	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного,

		– Полукруг (поворот) – Полусплит – Сплинт – Перекат – Движение сидя – Выход из площади ворот за шайбой	расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный
Вид подготовки: тактическая подготовка	В тренировочном процессе тактическая подготовка занимает первостепенное значение, на нее отводится наибольший объем тренировочной работы. И это правомерно, поскольку освоение различных тактических взаимодействий в «связках», звеньях и команде, а также освоение различных вариантов тактических систем в обороне и атаке представляют большую значимость и требуют много времени. В данном разделе представляются основные средства (приемы) индивидуальной, групповой и командной тактической подготовки в обороне и нападении.		
Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа (года) спортивной подготовки	К основным задачам, которые требуют решения в процессе тактической подготовки хоккеистов, необходимо отнести следующие: – Совершенствование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий; – Воспитание умений своевременно выбирать и целесообразно применять игровые действия, состоящий из комплексов приемов; – Изучение способов обороны и атаки против определённых тактических комбинаций – Совершенствование тактического мастерства спортсменов, исходя из требований спортивной практики		
Особенности организации занятий по виду подготовки	Решение задач специальной тактической подготовки осуществляется в рамках учебно-тренировочных занятий, преимущественно комплексной и избирательной направленности. В данной возрастной группе в занятиях на льду приоритетное значение будет иметь командная и групповая тактика. Целенаправленное использование средств командной и групповой тактики обуславливает широкое применение в занятиях поточного метода.		
Направленность и содержание учебно-	Направленность/ задачи учебно-тренировочных	Содержание учебно-тренировочных занятий	Основные методы

тренировочных занятий: развиваемые качества/способности, формируемые умения и навыки; перечень соответствующих упражнений/заданий	занятий		
	1. Индивидуальные тактики нападения	– Обманный показ броска – Пас самому себе назад через борт / пас самому себе с отскоком шайбы от задней части ворот. – Ситуации 1 в 1 в атаке (с ходу, в углах, на полборта и т.д.) – Выкатиться из-за ворот с броском — вариации. – Открывание под передачу - повернуться лицом к шайбе. – Бросок не глядя на ворота. – Не смотреть на игрока, кому собираешься отдать пас (на всей ледовой площадке). – Игрок накатывается на ворота – «Сыграть на паузе» при входе в зону соперника и дожидаться партнеров – Доставка шайбы в центр – Отрыв от соперника на свободное пространство при игре без шайбы – Обманные движения корпусом/ обманные движения головой – Закрывание вратаря – "Сохранение льда" - выиграть время и пространство при игре без шайбы – Выкатиться из-за ворот и отдать пас партнеру – Обманный показ броска – Пас самому себе назад через борт / пас самому себе с отскоком шайбы от задней части ворот.	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций
	2. Индивидуальные оборонительные	– Возврат в оборону и загон соперника к борту – Оборонительные ситуации 1 в 1 (на входе в зону, в углах, на полборта и т.д.)	Основными методами подготовки являются строго регламентированный:

	тактики	– Закрывание соперника - отобрать возможность паса. – Контроль дистанции между нападающим и защитником / играть плотно (на синей линии, в углу). – Игра против соперника, владеющего шайбой - оказание давления – Уводить атаку соперников от ворот на своей синей линии – Оборонительные ситуации 2 в 1 – Вытеснять соперника с пятака перед воротами – Техника борьбы у борта.	повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций
	3. Групповые тактики нападения	– Отдать пас - ускориться - получить пас в разных вариациях. – Выход из своей зоны в разных вариациях. – (Скрещивание с оставлением / скрещивание с сохранением шайбы / скрещивание с передачей). – Розыгрыш шайбы "вертушкой" в зоне нападения - внизу / вверху зоны. – Атака с ходу при численном равенстве (2 в 2, 3 в 3 и т.д.). – Атака из угла площадки при численном неравенстве (2 в 1, 3 в 2, 2 в 3 и т.д.). – Создание ситуаций с численным превосходством (2 в 1, 3 в 1). – Использование "тихих зон" в зоне нападения. – Подключение защитника на дальнюю штангу. – Четвёртый атакующий наверху и при входе в зону нападения. – Принципы поддержки партнёров при игре в атаке. – Контролируемый выход из своей зоны. – Второй нападающий накатывается на ворота по центру без шайбы. – Владение шайбой и установление контроля над ней.	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций

		– Переходы из обороны в атаку и перегруппировка игроков в средней зоне и в своей зоне.	
	4. Групповые оборонительные тактики	– 4-й игрок в борьбе в углу - в зоне нападения, в зоне обороны. – Коммуникация с вратарём – Оборонительные принципы: Давление, Переходы, Поддержка. – Прессинг после отскока шайбы. – Оборона против розыгрыша соперника вертушки. – Прессинг в средней зоне. – Защитники страхуют друг друга в оборонительной ситуации. – Оборона против подключающегося к атаке защитника соперников. – Позиционная оборона - Защита "пятак". – Позиционная оборона - Соперник с шайбой на полборта. – Позиционная оборона - Соперник с шайбой за воротами. – Позиционная оборона - Соперник с шайбой в углу. – Позиционная оборона - с ближнего края и со сменой фланга. – Прессинг с ближнего фланга/смена фланга.	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций
	5. Вбрасывание	– Стандартное расположение игроков на вбрасываниях во всех зонах. – Крайние нападающие и защитники борются против своих оппонентов – Вбрасывание в своей зоне в меньшинстве. – Вбрасывание в зоне соперника и в своей зоне при игре в большинстве. – Расстановка игроков на вбрасывании. – Борьба на вбрасывании - с удобной / с неудобной руки / выиграть вбрасывание вперед	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций

		—	
	6. Игры неравных составах	в — Игра в большинстве — Прессинг при игре в меньшинстве. — Игра в меньшинстве 4 на 5. — 4 на 4 в своей зоне и в зоне соперника. — Выход из своей зоны при игре в большинстве — Вход в зону соперника и установления контроля над шайбой при игре в большинстве — Игра в меньшинстве 3 на 5 — Выброс шайбы при игре в меньшинстве — Нападение 6-ю игроками	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
Значение вида подготовки в достижении результатов в хоккее	Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности хоккеистов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков и является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в хоккее.		
Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа спортивной подготовки	Общие задачи; – достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц; – приобрести общую выносливость; – повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности; – увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц; – улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения; – научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться		
Особенности организации учебно-тренировочных занятий по виду подготовки	Решение задач общей физической подготовки осуществляется в рамках учебно-тренировочных занятий, преимущественно избирательной направленности. Применяются следующие формы организации занятий: самостоятельная, поточная (большой, средний, малый круговой поток; встречный поток, односторонний поток), круговая (станционная), раздельная, индивидуальная, групповая, фронтальная, стационарная		
Направленность	Направленность/	Содержание учебно-тренировочных занятий	Основные методы

и содержание учебно- тренировочных занятий	задачи учебно- тренировочных занятий		
	1. Быстро та	– Старты из различных исходных положений и бег на отрезках от 5 до 100 метров. – Бег с внезапными остановками и возобновлением, и изменением направления движения. – Эстафеты, подвижные и спортивные игры. – Кратковременные ускорения в облегченных условиях – (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.) – Ускорение после прыжков – Ускорения и остановки – Быстрота шага в парах – Ускорения по сигналу – Игра тень – Отскок мяча от пола – Отскок мяча от стены – Уврачевание от мяча – Частота шагов – Частота боковых шагов – Частота шагов со сменой направления – Борьба за мяч	Основными методами скоростной подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный
	2. Выносливость	– Равномерный бег (частота пульса во время бега 130-170 уд/мин) – Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров (ЧСС 110-170 уд/мин) – Кроссы (дистанция от 2 до 6 км)	Основными методами подготовки являются строго регламентированный; метод стандартно-непрерывного и переменного-непрерывного

		– Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. – Подвижные игры – Плавание (повторное проплывание отрезков 25, 50, 100 метров и более с невысокой скоростью) – Тренажер гребца	упражнения; повторный; круговой метод; интервальный
	3. Сила	– Толчок штанги от груди – Подъем штанги на грудь – Грудь толчок – Выпрыгивания – Хоккейные прыжки – Прыжки с продвижением вперед – Подрыв штанги из приседа – Прыжки через барьеры – Прыжки на тумбу – Броски набивного мяча об пол – Броски набивного мяча об стену – Бить покрывку кувалдой – Выпад со скручиванием – Ускорение с утяжелителями – Бег с партнером – Толкать партнера – Прыжки с подниманием прямых ног – Прыжки из стороны в сторону – Прыжки в длину – поднимание гантелей обратным хватом в положении лежа	Основными методами подготовки являются строго регламентированный; метод максимальных усилий; метод не предельных усилий; метод динамических усилий; ударный метод

		– разгибание рук на бицепс – упражнение на бицепс в тренажере – жим платформы ногами – приседание со штангой – полуприсед с выходом на носки – разгибание ног на тренажере – сгибание ног на тренажере – тяга за спину на тренажере – тяга к груди на тренажере – сгибание разгибание на гиперестезии – пресс различные варианты –	
	4. Ловкость	– Балансировочная доска – Упражнения на босу сфере – Чеканка мяча – Перебросы мяча – Упражнения с теннисными мячами – Прыжки на скакалке на двух ногах – Прыжки на скакалке на одной ноге – Координационная лестница – Жонглирование мячами – Жонглирование мячами в парах – Бросок мяча из-под ноги – Дриблинг мяча – Ведение баскетбольного мяча руками – Ведение футбольного мяча ногами – Прыжки в квадрате	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный

		– Прыжки через линию на 2 ногах – Прыжки через линию на одной ноге – Дриблинг ногами теннисного мяча – Ведение руками теннисного мяча	
	5. Гибкость	– растяжка кошки – растяжка мышц спины – мостик – растяжка с наклоном в сторону – растяжка поза щенка – растяжке свывадам в сторону – растяжка подколенных сухожилий сидя – поперечная растяжка сидя – скручивания сидя – бабочка – растяжка задней поверхности бедра – растяжка мышц грудного отдела – растяжка мышц плечевого отдела – растяжка мышц поясничного отдела – растяжка трицепса – растяжка квадрицепса – растяжка голени – растяжка мышц сгибателей бедра – растяжка грушевидной мышцы	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный
Вид подготовки: специальная физическая подготовка	СФП для хоккея с шайбой направлена на развитие специальных физических качеств. СФП может проводиться как на льду, так и вне льда. На льду хоккейного поля СФП направлена на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре двигательных навыков, выполняемых в игровой деятельности. Поэтому в качестве основных средств СФП используются игровые упражнения, усиливающие их воздействие на организм. Специальная физическая подготовка		

	проводится вне льда, имеет специфическую направленность и решает задачи преимущественного развития качеств, более специфических для хоккея, а также избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных хоккейных движениях.		
Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа (года) спортивной подготовки	Задачи специальной физической подготовки: – Укрепление организма соответственно особенностям избранного вида спорта. – Развитие в этом направлении органов и систем, налаживание совершенной координации в фундаментальной деятельности организма спортсмена. – Закрепление и экологизация техники движений. – Совершенствование других компонентов подготовленности.		
Особенности организации занятий по виду подготовки	Решение задач специальной физической подготовки осуществляется в рамках учебно-тренировочных занятий, преимущественно комплексной направленности. Применяются следующие формы организации занятий: самостоятельная, поточная (большой, средний, малый круговой поток; встречный поток, односторонний поток), круговая (станционная), раздельная, индивидуальная, групповая, фронтальная, стационарная.		
Направленность и содержание учебно-тренировочных занятий	Направленность/ задачи учебно-тренировочных занятий	Содержание учебно-тренировочных занятий	Основные методы
	6. Быстрота	– Старты из различных положений. Выполнение по звуковому и зрительному сигналу – Старты в движении по сигналу – Зеркальное повторения в движении за партнером – Передача шайбы в парах, тройках на месте и в движении, с увеличением скорости движения шайбы – Передача шайбы в парах, тройках на месте и в движении, с уменьшением расстояния между партнерами	Основными методами скоростной подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный

		– Прибегание с максимальной скоростью коротких отрезков с места и с ходу, с шайбой и без шайб. – Подвижные игры с различными эстафетами – Различные виды челночного бега – Слаломный бег с отягощением – Бег по коридору с подтормаживанием на его сторонах – Бег с разворотами на спину на линиях (синяя или красная) на максимальной скорости	
	7. Выносливость	– Фартлек на коньках – Повторный бег на коньках – Выполнения беговых упражнений за 50-60 сек – Силовые единоборства на ограниченной площадке – Полоса препятствий на время –	Основными методами подготовки являются строго регламентированный; метод стандартно-непрерывного и переменного-непрерывного упражнения; повторный; круговой метод; интервальный
	8. Сила	– Старты из различных положений с отягощением – Рывки с отягощением – Торможение с отягощением – Челночный бег с отягощением – Различные варианты приседаний (пистолет, с у ведения ноги в стороны. с отягощением и т.д.) – Различные варианты прыжков (через препятствие, на одной ноге, с отягощением и т.д.) – Ведение, броски и передачи с утяжелёнными шайбами – Игровые упражнения с выполнением силовых приемов и силовых единоборств	Основными методами подготовки являются строго регламентированный; метод максимальных усилий; метод не предельных усилий; метод динамических усилий; ударный метод

		– Броски шайбы – Прохождение отрезка с утяжелением на время – Челночный бег по времени – Рывки с Экспандером – Толкания снаряда в перед – Вести снаряд за собой – Перепрыгивание препятствие на время	
	9. Ловкость	– Старты из различных положений. – Броски из необычных положений – Двухсторонняя игра со всевозможными условиями и заданиями – Ведение правой и левой рукой с необычным хватом клюшки – Подвижные игры с различными эстафетами – Упражнения с уменьшением зоны выполнения – Кувырки, переступания, развороты и перепрыгивания – Упражнения на координационная лестнице	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный
	10. Гибкость	– Ноги вместе, туловище наклонено вперед, руки свободно опущены. Расслабить мышцы рук потряхиванием. – В положении стоя отвести в сторону левую ногу и расслабить мышцы ноги. Повторить с правой. – Из положения сидя на льду опереться локтями о лед, ноги согнуты в коленях. Расслабить мышцы потряхиванием ног. – В положении лежа на спине поднять руки и ноги вверх. Расслабить мышцы потряхиванием рук и ног. – Лежа на животе согнуть ноги в коленях. Расслабить мышцы – Потряхиванием ног. – В положении лежа поднять ноги и туловище вверх с упором на руки. Расслабить мышцы потряхиванием ног	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный

Вид подготовки: техническая подготовка	Техника хоккеиста оценивается по умению использовать своих навыки, выполняя различные полезные действия на хоккейной площадке в ограниченный отрезок времени. Техника хоккеиста — это совокупность применения хоккейных приемов, необходимых для игры в хоккей Хоккеист должен иметь в арсенале многообразие технических хоккейных приемов. Техника хоккеиста должна быть: филигранна, эффективна, рациональна и надежна.		
Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа (года) спортивной подготовки	К основным задачам, которые требуют решения в процессе технической подготовки хоккеистов, необходимо отнести следующие: — достижение высокой стабильности и вариативности специализированных движений, составляющих основу техники хоккея; — усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики и кинематики с учетом индивидуальных особенностей хоккеистов; — повышение надежности и результативности технических действий спортсмена в экстремальных соревновательных условиях; — совершенствование технического мастерства спортсменов, исходя из требований спортивной практики и достижений научно-технического прогресса.		
Особенности организации занятий по виду подготовки	Решение задач технической подготовки осуществляется в рамках учебно-тренировочных занятий, преимущественно комплексной направленности. Применяются следующие формы организации занятий: самостоятельная, поточная (большой, средний, малый круговой поток; встречный поток, односторонний поток), круговая (станционная), раздельная, индивидуальная, групповая, фронтальная, стационарная.		
Направленность и содержание учебно-тренировочных занятий: <i>развиваемые качества/способ</i>	Направленность/ задачи учебно-тренировочных занятий	Содержание учебно-тренировочных занятий	Основные методы
	1. Техника передвижения на коньках	— Зеркальные повторения упражнений за ведущим – вариации — Катание с поочередными переступаниями пр. / лев. ногой - короткие, широкие	Основными методами подготовки являются строго регламентированный:

ности, формируемые умения и навыки; перечень соответствующих упражнений/заданий		– Катание с поочередными переступаниями спиной вперед – Катание по "восьмерке" (в обоих направлениях) - лицом, спиной вперед, с переходами – Борьба с партнером в разных вариациях (толкать или перетягивать) – Скольжение на одной ноге - вариации (поднимание свободной ноги, "пистолетик" и т.д.) - лицом вперед – Упражнение "4 направления" в разных вариациях - крест, Х и т.д – Приседание и прыжок на одной ноге – Полуфонарик" одной ногой с последующим заведением толчковой ноги за опорную – Катание прыжками – Приседание на одной ноге после отталкивания – Скольжение лицом вперед - техника / тянуть за собой партнера – Зиг-заг лицом и спиной вперед – Полуфонарик" внешней ногой - лицом вперед (катание по кругу или резкий слалом) – Переходы лицом вперед - спиной вперед и наоборот без смены направления движения – Катание по "восьмерке" (в обоих направлениях) - лицом, спиной вперед, с переходами – Резкие повороты – Скрестный шаг - лицом и спиной вперед – Переходы лицом вперед - спиной вперед и наоборот со сменой направления движения – Маневренное катание на маленьком пространстве – Резкие и плавные развороты на 360° вправо и влево	целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный
---	--	--	---

		– Вариации упражнения "Бабочка" - лицом / спиной вперед / переходы – "Кораблик" без переходов и с переходами лицом - спиной вперед - по кругу или слалом. – «Кораблик» без переходов по кругу	
	2. Техника владения клюшкой	– Подпускание шайбы с одной стороны и подбор с другой стороны – Обводка расставленных шайб в разных вариациях – Слалом в разных вариациях – Контроль шайбы, толкая ее вперед с удобной / неудобной руки / чередуя – Катание скрестным шагом по кругу (1/2 или полный) – толкать / вести шайбу – С ведением шайбы – Ведение шайбы одной рукой – Ведение шайбы коньками / ведение шайбы клюшка-конек – Ведение двух шайб – Контроль шайбы при катании спиной вперед – Ведение шайбы с опусканием на одно колено – Подтягивание шайбы носком клюшки к себе - сбоку / спереди / V / диагонально – Подтягивание шайбы к себе - сбоку – Подтягивание шайбы к себе - спереди – Креативный контроль шайбы на маленьком пространстве (обыгрывать шайбы, конусы и т.д.) – Ведение шайбы вокруг тела – Перебрасывание шайбы через клюшку, лежащую на льду – Ведение шайбы вокруг ног и между ног	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный

		– Три скрестных шага (лев. / прав.) с ведением шайбы / толкая шайбу вперед – Ведение шайбы при катании "корабликом" – Подтягивание шайбы с неудобной руки – Ведение шайбы одной рукой – Подбрасывание шайбы вверх и удар по ней вниз – Поднимание шайбы клюшкой с удобной и с неудобной руки	
	3. Техника бросков	– Кистевой бросок - с удобной руки (низом) – Бросок под перекладину вблизи ворот ("черпануть") - с удобной руки и с неудобной руки – Обводка вратаря с забиванием гола между ног вратарю с удобной руки – Обводка вратаря с забиванием гола между ног вратарю с неудобной руки – Быстрый уход в центр и бросок по воротам – Добивание – Щелчок низом – Кистевой бросок после приема передачи с разных углов – Подтягивание шайбы к себе и бросок по воротам / Двинуть шайбу от себя и бросить – Подтягивание шайбы к себе и бросок по воротам – Двинуть шайбу от себя и бросить – Бросок или щелчок с ходу – Щелчок в одно касание – Кистевой бросок / бросок с подщелкиванием - с удобной руки низом / верхом – Броски с 360 градусов	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный

		– Подправления шайбы в движении – Обводка вратаря	
	4. Техника приемов и передач шайбы	– Передачи через борт в движении - себе, партнеру - с удобной и с неудобной руки – Техника приема шайбы клюшкой (перпендикулярно, "смягчить" прием) – Передачи в парах - боком друг к другу / лицом друг к другу с удобной, с неудобной руки – Длинный пас "парашютиком" – Пас оставлением / обманный показ оставления шайбы – Прием с неудобной - пас с удобной руки и наоборот – Прием шайбы сзади - шайба движется сзади между ног / прием шайбы конек-клюшка – Прием шайбы, летящей по воздуху - рукой / клюшкой	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный
	5. Техника отбора шайбы	– Преследовать шайбу (1 в 2, 1 в 3, 2 в 3, игра в удержание шайбы) – Поднимание клюшки соперника – Силовой прием в атаке (не дожидаться удара - ударить первым) – Блокировка бросков / нахождение на линии броска – Клюшка в шайбу	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный
	6. Техника ловли и отбивания шайбы	– Ловля и отбивания шайбы в разных стойках (высокая, средняя, низкая) – Ловля и отбивания шайбы после оталкивания от штанги – Ловля шайбы на себе – Ловля и отбивания шайбы после переката	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-

			конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный
	7. Техника передвижения	– Движение без отрыва ног от льда – Открытое движение («Т-образное») – Закрытое движение – «Фонарик» – Полукруг (поворот) – Полусплит – Сплинт – Перекат – Движение сидя – Выход из площади ворот за шайбой	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный
Вид подготовки: тактическая подготовка	Тактика хоккея – это искусство ведения спортивной борьбы путём оптимальной организации индивидуальных, групповых и командных действий игроков, подчинённых целесообразному плану. Рациональность тактики игры команды определяется в выборе и реализации таких принципов и способов ведения игры, которые бы позволили с наибольшей эффективностью использовать собственно технические, физические, функциональные, психические потенции и успешно противодействовать сопернику		
Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа (года) спортивной подготовки	К основным задачам, которые требуют решения в процессе тактической подготовки хоккеистов, необходимо отнести следующие: • Совершенствование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий; • Воспитание умений своевременно выбирать и целесообразно применять игровые действия, состоящий из комплексов приемов; • Изучение способов обороны и атаки против определённых тактических комбинаций • Совершенствование тактического мастерства спортсменов, исходя из требований спортивной практики		
Особенности организации	Решение задач специальной тактической подготовки осуществляется в рамках учебно-тренировочных занятий, преимущественно комплексной и избирательной направленности.		

занятий по виду подготовки	Применяются следующие формы организации занятий: самостоятельная, поточная (большой, средний, малый круговой поток; встречный поток, односторонний поток), круговая (станционная), раздельная, индивидуальная, групповая, фронтальная, стационарная.		
Направленность и содержание учебно-тренировочных занятий: <i>развиваемые качества/способности, формируемые умения и навыки; перечень соответствующих упражнений/заданий</i>	Направленность/задачи учебно-тренировочных занятий	Содержание учебно-тренировочных занятий	Основные методы
	1. Индивидуальные тактики нападения	— Обманный показ броска — Пас самому себе назад через борт / пас самому себе с отскоком шайбы от задней части ворот. — Ситуации 1 в 1 в атаке (с ходу, в углах, на полборта и т.д.) — Выкатиться из-за ворот с броском — вариации. — Открывание под передачу - повернуться лицом к шайбе. — Бросок не глядя на ворота. — Не смотреть на игрока, кому собираешься отдать пас (на всей ледовой площадке). — Игрок накатывается на ворота — «Сыграть на паузе» при входе в зону соперника и дожидаться партнеров — Доставка шайбы в центр — Отрыв от соперника на свободное пространство при игре без шайбы — Обманные движения корпусом/ обманные движения головой — Закрывание вратаря — "Сохранение льда" - выиграть время и пространство при игре без шайбы — Выкатиться из-за ворот и отдать пас партнеру	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций

		– Обманный показ броска – Пас самому себе назад через борт / пас самому себе с отскоком шайбы от задней части ворот.	
	2. Индивидуальные оборонительные тактики	– Возврат в оборону и загон соперника к борту – Оборонительные ситуации 1 в 1 (на входе в зону, в углах, на полборта и т.д.) – Закрывание соперника - отобрать возможность паса. – Контроль дистанции между нападающим и защитником / играть плотно (на синей линии, в углу). – Игра против соперника, владеющего шайбой - оказание давления – Уводить атаку соперников от ворот на своей синей линии – Оборонительные ситуации 2 в 1 – Вытеснять соперника с пятака перед воротами – Техника борьбы у борта.	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций
	3. Групповые тактики нападения	– Отдать пас - ускориться - получить пас в разных вариациях. – Выход из своей зоны в разных вариациях. – (Скрещивание с оставлением / скрещивание с сохранением шайбы / скрещивание с передачей). – Розыгрыш шайбы "вертушкой" в зоне нападения - внизу / вверху зоны. – Атака с ходу при численном равенстве (2 в 2, 3 в 3 и т.д.). – Атака из угла площадки при численном неравенстве (2 в 1, 3 в 2, 2 в 3 и т.д.). – Создание ситуаций с численным превосходством (2 в 1, 3 в 1). – Использование "тихих зон" в зоне нападения. – Подключение защитника на дальнюю штангу. – Четвёртый атакующий наверху и при входе в зону нападения.	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций

		– Принципы поддержки партнёров при игре в атаке. – Контролируемый выход из своей зоны. – Второй нападающий накатывается на ворота по центру без шайбы. – Владение шайбой и установление контроля над ней. – Переходы из обороны в атаку и перегруппировка игроков в средней зоне и в своей зоне.	
	4. Групповые оборонительные тактики	– 4-й игрок в борьбе в углу - в зоне нападения, в зоне обороны. – Коммуникация с вратарём – Оборонительные принципы: Давление, Переходы, Поддержка. – Прессинг после отскока шайбы. – Оборона против розыгрыша соперника вертушки. – Прессинг в средней зоне. – Защитники страхуют друг друга в оборонительной ситуации. – Оборона против подключающегося к атаке защитника соперников. – Позиционная оборона - Защита "пятак". – Позиционная оборона - Соперник с шайбой на полборта. – Позиционная оборона - Соперник с шайбой за воротами. – Позиционная оборона - Соперник с шайбой в углу. – Позиционная оборона - с ближнего края и со сменой фланга. – Прессинг с ближнего фланга/смена фланга.	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций
	5. Вбрасывание	– Стандартное расположение игроков на вбрасываниях во всех зонах. – Крайние нападающие и защитники борются против своих оппонентов – Вбрасывание в своей зоне в меньшинстве.	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный,

		– Вбрасывание в зоне соперника и в своей зоне при игре в большинстве. – Расстановка игроков на вбрасывании. – Борьба на вбрасывании - с удобной / с неудобной руки / выиграть вбрасывание вперед	частичное и полное моделирование игровых ситуаций
	6. Игры в неравных составах	– Игра в большинстве – Прессинг при игре в меньшинстве. – Игра в меньшинстве 4 на 5. – 4 на 4 в своей зоне и в зоне соперника. – Выход из своей зоны при игре в большинстве – Вход в зону соперника и установления контроля над шайбой при игре в большинстве – Игра в меньшинстве 3 на 5 – Выброс шайбы при игре в меньшинстве – Нападение 6-ю игроками	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
Значение вида подготовки в достижении результатов в хоккее	Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности хоккеистов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков и является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в хоккее.
Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа спортивной подготовки	Общие задачи; – достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц; – повысить общую выносливость; – повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности; – увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц; – улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения; – научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться Задачи с учетом амплуа игроков (вратари); – индивидуальное развитие сильных качеств вратаря; – воспитание общих физических качеств и способностей, требуемых для достижения указанных целей и задач;
Особенности организации учебно-тренировочных занятий по виду	Решение задач общей физической подготовки осуществляется в рамках учебно-тренировочных занятий, преимущественно избирательной направленности. Применяются следующие формы организации занятий: самостоятельная, поточная (большой, средний, малый круговой поток; встречный поток, односторонний поток), круговая (станционная), раздельная, индивидуальная, групповая, фронтальная, стационарная.

подготовки			
Направленность и содержание учебно-тренировочных занятий	Направленность/задачи учебно-тренировочных занятий	Содержание учебно-тренировочных занятий	Основные методы
	1. Быстрота	1. Старты из различных исходных положений и бег на отрезках от 5 до 100 метров. 2. Бег с внезапными остановками и возобновлением, и изменением направления движения. 3. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. 4. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.) 5. Ускорение после прыжков 6. Ускорения и остановки 7. Быстрота шага в парах 8. Ускорения по сигналу	Основными методами скоростной подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный
	2. Выносливость	1. Равномерный бег (частота пульса во время бега 130-170 уд/мин) 2. Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров (ЧСС 110-170 уд/мин) 3. Кроссы (дистанция от 2 до 10 км) 4. Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. 5. Подвижные игры 6. Плавание (повторное проплывание отрезков 25, 50, 100 метров и более с невысокой скоростью)	Основными методами развития выносливости являются строго регламентированный; метод стандартно-непрерывного и переменного-непрерывного упражнения; повторный; круговой метод; интервальный
	3. Сила	1. Толчок штанги от груди 2. Подъем штанги на грудь	Основными методами развития силы являются

		3. Грудь толчок 4. Выпрыгивания 5. Хоккейные прыжки 6. Прыжки с продвижением вперед 7. Подрыв штанги из приседа 8. Прыжки через барьеры 9. Прыжки на тумбу 10. Броски набивного мяча об пол 11. Броски набивного мяча об стену 12. Бить покрышку кувалдой 13. Выпад со скручиванием 14. Ускорение с утяжелителями 15. Бег с партнером 16. Толкать партнера 17. Прыжки с подниманием прямых ног 18. Прыжки из стороны в сторону 19. Прыжки в длину 20. поднимание гантелей обратным хватом в положении лежа разгибание рук на бицепс 21. упражнение на бицепс в тренажере 22. жим платформы ногами 23. приседание со штангой 24. полуприсед с выходом на носки 25. разгибание ног на тренажере 26. сгибание ног на тренажере 27. тяга за спину на тренажере 28. тяга к груди на тренажере	строго регламентированный; метод максимальных усилий; метод не предельных усилий; метод динамических усилий; ударный метод
--	--	--	--

		29. сгибание разгибание на гиперестезии 30. пресс различные варианты	
	4. Ловкость	1. Балансировочная доска 2. Упражнения на босу сфере 3. Чеканка мяча 4. Перебросы мяча 5. Упражнения с теннисными мячами 6. Прыжки на скакалке на двух ногах 7. Прыжки на скакалке на одной ноге 8. Координационная лестница 9. Жонглирование мячами 10. Жонглирование мячами в парах 11. Бросок мяча из-под ноги 12. Дриблинг мяча 13. Ведение баскетбольного мяча руками 14. Ведение футбольного мяча ногами 15. Прыжки через линию на 2 ногах 16. Прыжки через линию на одной ноге 17. Дриблинг ногами теннисного мяча 18. Ведение руками теннисного мяча	Основными методами развития ловкости являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный
	5. Гибкость	1. растяжка кошка 2. растяжка мышц спины 3. мостик 4. растяжка с наклоном в сторону 5. растяжка поза щенка 6. растяжке свывадам в сторону 7. растяжка подколенных сухожилий сидя	Основными методами развития гибкости являются строго регламентированный: повторный

		8. поперечная растяжка сидя 9. скручивания сидя 10. бабочка 11. растяжка задней поверхности бедра 12. растяжка мышц грудного отдела 13. растяжка мышц плечевого отдела 14. растяжка мышц поясничного отдела 15. растяжка трицепса 16. растяжка квадрицепса 17. растяжка голени 18. растяжка мышц сгибателей бедра 19. растяжка грушевидной мышцы	
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
Вид подготовки: специальная физическая подготовка	СФП для хоккея с шайбой направлена на развитие специальных физических качеств. СФП может проводиться как на льду, так и вне льда. На льду хоккейного поля СФП направлена на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре двигательных навыков, выполняемых в игровой деятельности. Поэтому в качестве основных средств СФП используются игровые упражнения, усиливающие их воздействие на организм. Специальная физическая подготовка проводится вне льда, имеет специфическую направленность и решает задачи преимущественного развития качеств, более специфических для хоккея, а также избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных хоккейных движениях.		
Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа (года) спортивной подготовки	Задачи специальной физической подготовки: – Укрепление организма соответственно особенностям избранного вида спорта. – Развитие в этом направлении органов и систем, налаживание совершенной координации в фундаментальной деятельности организма спортсмена. – Закрепление и экологизация техники движений. – Совершенствование других компонентов подготовленности. Задачи с учетом амплуа игроков (вратари);		

	– индивидуальное построение тренировочного процесса в зависимости от анализа соревновательной деятельности; воспитание специальных физических качеств и способностей, требуемых для достижения указанных целей и задач;		
Особенности организации занятий по виду подготовки	Решение задач специальной физической подготовки осуществляется в рамках учебно-тренировочных занятий, преимущественно комплексной направленности. Применяются следующие формы организации занятий: самостоятельная, поточная (большой, средний, малый круговой поток; встречный поток, односторонний поток), круговая (станционная), раздельная, индивидуальная, групповая, фронтальная, стационарная.		
Направленность и содержание учебно-тренировочных занятий	Направленность/задачи учебно-тренировочных занятий	Содержание учебно-тренировочных занятий	Основные методы
	1. Скорость	1. Старты из различных положений. Выполнение по звуковому и зрительному сигналу 2. Старты в движении по сигналу 3. Зеркальное повторения в движении за партнером 4. Передача шайбы в парах, тройках на месте и в движении, с увеличением скорости движения шайбы 5. Передача шайбы в парах, тройках на месте и в движении, с уменьшением расстояния между партнерами 6. Прибегание с максимальной скоростью коротких отрезков с места и с ходу, с шайбой и без шайб. 7. Подвижные игры с различными эстафетами 8. Различные виды челночного бега 9. Слаломный бег с отягощением 10. Бег по коридору с подтормаживанием на его сторонах	Основными методами скоростной подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный

		11. Бег с разворотами на спину на линиях (синяя или красная) на максимальной скорости	
	2. Выносливость	1. Фартлек на коньках 2. Повторный бег на коньках 3. Выполнения беговых упражнений за 50-60 сек 4. Силовые единоборства на ограниченной площадке 5. Полоса препятствий на время	Основными методами развития выносливости являются строго регламентированный; метод стандартно-непрерывного и переменного-непрерывного упражнения; повторный; круговой метод; интервальный
	3. Сила	1. Старты из различных положений с отягощением 2. Рывки с отягощением 3. Торможение с отягощением 4. Челночный бег с отягощением 5. Различные варианты приседаний (пистолет, с у ведения ноги в стороны. с отягощением и т.д.) 6. Различные варианты прыжков (через препятствие, на одной ноге, с отягощением и т.д.) 7. Ведение, броски и передачи с утяжелёнными шайбами 8. Игровые упражнения с выполнением силовых приемов и силовых единоборств 9. Броски шайбы 10. Прохождение отрезка с утяжелением на время 11. Челночный бег по времени 12. Рывки с Экспандером 13. Толкания снаряда в перед	Основными методами развития силы являются строго регламентированный; метод максимальных усилий; метод не предельных усилий; метод динамических усилий; ударный метод

		14. Вести снаряд за собой 15. Перепрыгивание препятствие на время	
	4. Ловкость	1. Старты из различных положений 2. Броски из необычных положений 3. Двухсторонняя игра со всевозможными условиями и заданиями 4. Ведение правой и левой рукой с необычным хватом клюшки 5. Подвижные игры с различными эстафетами 6. Упражнения с уменьшением зоны выполнения 7. Кувырки, переступания, развороты и перепрыгивания 8. Упражнения на координационная лестнице	Основными методами развития ловкости являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный
	5. Гибкость	1. Ноги вместе, туловище наклонено вперед, руки свободно опущены. Расслабить мышцы рук потряхиванием. 2. В положении стоя отвести в сторону левую ногу и расслабить мышцы ноги. Повторить с правой. 3. Из положения сидя на льду опереться локтями о лед, ноги согнуты в коленях. Расслабить мышцы потряхиванием ног. 4. В положении лежа на спине поднять руки и ноги вверх. Расслабить мышцы потряхиванием рук и ног. 5. Лежа на животе согнуть ноги в коленях. Расслабить мышцы 6. Потряхиванием ног. 7. В положении лежа поднять ноги и туловище вверх с упором на руки. Расслабить мышцы потряхиванием ног	Основными методами развития гибкости являются строго регламентированный: повторный
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
Вид подготовки: техническая подготовка	Техника хоккеиста оценивается по умению использовать своих навыки, выполняя различные полезные действия на хоккейной площадке в ограниченный отрезок времени. Техника хоккеиста — это совокупность применения хоккейных приемов, необходимых для игры в хоккей		

	Хоккеист должен иметь в арсенале многообразие технических хоккейных приемов. Техника хоккеиста должна быть: филигранна, эффективна, рациональна и надежна.		
Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа (года) спортивной подготовки	К основным задачам, которые требуют решения в процессе технической подготовки хоккеистов, необходимо отнести следующие: – достижение высокой стабильности и вариативности специализированных движений, составляющих основу техники хоккея; – усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики и кинематики с учетом индивидуальных особенностей хоккеистов; – повышение надежности и результативности технических действий спортсмена в экстремальных соревновательных условиях; – совершенствование технического мастерства спортсменов, исходя из требований спортивной практики и достижений научно-технического прогресса. Задачи с учетом амплуа игроков (вратари); – выполнение сложных комплексных технико-тактических действий;		
Особенности организации занятий по виду подготовки	Решение задач технической подготовки осуществляется в рамках учебно-тренировочных занятий, преимущественно комплексной направленности. Применяются следующие формы организации занятий: самостоятельная, поточная (большой, средний, малый круговой поток; встречный поток, односторонний поток), круговая (станционная), раздельная, индивидуальная, групповая, фронтальная, стационарная.		
Направленность и содержание учебно-тренировочных занятий: развиваемые качества/способности,	Направленность/задачи учебно-тренировочных занятий	Содержание учебно-тренировочных занятий	Основные методы
	Полевой игрок: 1. Техника передвижения на	1. Зеркальные повторения упражнений за ведущим – вариации 2. Катание с поочередными переступаниями пр. / лев. ногой - короткие, широкие	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-

формируемые умения и навыки; перечень соответствующих упражнений/зада ний	коньках	3. Катание с поочередными переступаниями спиной вперед 4. Катание по "восьмерке" (в обоих направлениях) - лицом, спиной вперед, с переходами 5. Борьба с партнером в разных вариациях (толкать или перетягивать) 6. Скольжение на одной ноге - вариации (поднимание свободной ноги, "пистолетик" и т.д.) - лицом вперед 7. Упражнение "4 направления" в разных вариациях - крест, Х и т.д 8. Приседание и прыжок на одной ноге 9. Полуфонарик" одной ногой с последующим заведением толчковой ноги за опорную 10. Катание прыжками 11. Приседание на одной ноге после отталкивания 12. Скольжение лицом вперед - техника / тянуть за собой партнера 13. Зиг-заг лицом и спиной вперед 14. Полуфонарик" внешней ногой - лицом вперед (катание по кругу или резкий слалом) 15. Переходы лицом вперед - спиной вперед и наоборот без смены направления движения 16. Катание по "восьмерке" (в обоих направлениях) - лицом, спиной вперед, с переходами 17. Резкие повороты 18. Скрестный шаг - лицом и спиной вперед 19. Переходы лицом вперед - спиной вперед и наоборот со сменой направления движения	конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный
--	---------	---	--

		20.Маневренное катание на маленьком пространстве 21.Резкие и плавные развороты на 360° вправо и влево 22.Вариации упражнения "Бабочка" - лицом / спиной вперед / переходы 23."Кораблик" без переходов и с переходами лицом - спиной вперед - по кругу или слалом. 24.«Кораблик» без переходов по кругу	
	2. Техника владения клюшкой	1. Подпускание шайбы с одной стороны и подбор с другой стороны 2. Обводка расставленных шайб в разных вариациях 3. Слалом в разных вариациях 4. Контроль шайбы, толкая ее вперед с удобной / неудобной руки / чередуя 5. Катание скрестным шагом по кругу (1/2 или полный) – толкать / вести шайбу 6. С ведением шайбы 7. Ведение шайбы одной рукой 8. Ведение шайбы коньками / ведение шайбы клюшка-конек 9. Ведение двух шайб 10.Контроль шайбы при катании спиной вперед 11.Ведение шайбы с опусканием на одно колено 12.Подтягивание шайбы носком клюшки к себе - сбоку / спереди / V / диагонально 13.Подтягивание шайбы к себе - сбо ку 14.Подтягивание шайбы к себе - спереди 15.Креативный контроль шайбы на маленьком пространстве (обыгрывать шайбы, конусы и т.д.)	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный

		16.Ведение шайбы вокруг тела 17.Перебрасывание шайбы через клюшку, лежащую на льду 18.Ведение шайбы вокруг ног и между ног 19.Три скрестных шага (лев. / прав.) с ведением шайбы / толкая шайбу вперед 20.Ведение шайбы при катании "корабликом" 21.Подтягивание шайбы с неудобной руки 22.Ведение шайбы одной рукой 23.Подбрасывание шайбы вверх и удар по ней вниз 24.Поднимание шайбы клюшкой с удобной и с неудобной руки	
	3. Техника бросков	1. Кистевой бросок - с удобной руки (низом) 2. Бросок под перекладину вблизи ворот ("черпануть") - с удобной руки и с неудобной руки 3. Обводка вратаря с забиванием гола между ног вратарю с удобной руки 4. Обводка вратаря с забиванием гола между ног вратарю с неудобной руки 5. Быстрый уход в центр и бросок по воротам 6. Добивание 7. Щелчок низом 8. Кистевой бросок после приема передачи с разных углов 9. Подтягивание шайбы к себе и бросок по воротам / Двинуть шайбу от себя и бросить 10.Подтягивание шайбы к себе и бросок по воротам 11.Двинуть шайбу от себя и бросить 12.Бросок или щелчок с ходу	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный

		13.Щелчок в одно касание 14.Кистевой бросок / бросок с подщелкиванием - с удобной руки низом / верхом 15.Броски с 360 градусов 16.Подправления шайбы в движении 17.Обводка вратаря	
	4. Техника приемов и передач шайбы	1. Передачи через борт в движении - себе, партнеру - с удобной и с неудобной руки 2. Техника приема шайбы клюшкой (перпендикулярно, "смягчить" прием) 3. Передачи в парах - боком друг к другу / лицом друг к другу с удобной, с неудобной руки 4. Длинный пас "парашютиком" 5. Пас оставлением / обманный показ оставления шайбы 6. Прием с неудобной - пас с удобной руки и наоборот 7. Прием шайбы сзади - шайба движется сзади между ног / прием шайбы конек-клюшка 8. Прием шайбы, летящей по воздуху - рукой / клюшкой	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный
	5. Техника отбора шайбы	1. Преследовать шайбу (1 в 2, 1 в 3, 2 в 3, игра в удержание шайбы) 2. Поднимание клюшки соперника 3. Силовой прием в атаке (не дожидаться удара - ударить первым) 4. Блокировка бросков / нахождение на линии броска 5. Клюшка в шайбу	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный
	Вратарь: 6. Техника ловли	1. Ловля и отбивания шайбы в разных стойках (высокая, средняя, низкая)	Основными методами подготовки являются строго

	и отбивания шайбы	2. Ловля и отбивания шайбы после отталкивания от штанги 3. Ловля шайбы на себе 4. Ловля и отбивания шайбы после переката	регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный
	7. Техника передвижения	1. Движение без отрыва ног от льда 2. Открытое движение («Т-образное») 3. Закрытое движение 4. «Фонарик» 5. Полукруг (поворот) 6. Полусплит 7. Сплинт 8. Перекат 9. Движение сидя 10. Выход из площади ворот за шайбой	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный
ТАКТИЧЕСКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
Вид подготовки: <i>тактическая подготовка</i>	Тактика хоккея – это искусство ведения спортивной борьбы путём оптимальной организации индивидуальных, групповых и командных действий игроков, подчинённых целесообразному плану. Рациональность тактики игры команды определяется в выборе и реализации таких принципов и способов ведения игры, которые бы позволили с наибольшей эффективностью использовать собственно технические, физические, функциональные, психические потенции и успешно противодействовать сопернику		
Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа (года) спортивной	К основным задачам, которые требуют решения в процессе тактической подготовки хоккеистов, необходимо отнести следующие: – Совершенствование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий; – Воспитание умений своевременно выбирать и целесообразно применять игровые действия, состоящий из комплексов приемов; – Изучение способов обороны и атаки против определённых тактических комбинаций		

подготовки	– Совершенствование тактического мастерства спортсменов, исходя из требований спортивной практики Задачи с учетом амплуа игроков (вратари); выполнение сложных комплексных технико-тактических действий;		
Особенности организации занятий по виду подготовки	Решение задач тактической подготовке осуществляется в рамках учебно-тренировочных занятий, преимущественно комплексной направленности. Применяются следующие формы организации занятий: поточная (большой, средний, малый круговой поток; встречный поток, односторонний поток), круговая (станционная), отдельная, индивидуальная, групповая, фронтальная.		
Направленность и содержание учебно-тренировочных занятий: <i>развиваемые качества/способности, формируемые умения и навыки; перечень соответствующих упражнений/заданий</i>	Направленность/задачи учебно-тренировочных занятий	Содержание учебно-тренировочных занятий	Основные методы
	1. Индивидуальные тактики нападения	1. Обманный показ броска 2. Пас самому себе назад через борт / пас самому себе с отскоком шайбы от задней части ворот. 3. Ситуации 1 в 1 в атаке (с ходу, в углах, на полборта и т.д.) 4. Выкатиться из-за ворот с броском — вариации. 5. Открывание под передачу - повернуться лицом к шайбе. 6. Бросок не глядя на ворота. 7. Не смотреть на игрока, кому собираешься отдать пас (на всей ледовой площадке). 8. Игрок накатывается на ворота 9. «Сыграть на паузе» при входе в зону соперника и дожидаться партнеров 10. Доставка шайбы в центр 11. Отрыв от соперника на свободное пространство при игре без шайбы 12. Обманные движения корпусом/ обманные движения	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций

		головой 13. Закрывание вратаря 14. "Сохранение льда" - выиграть время и пространство при игре без шайбы 15. Выкатиться из-за ворот и отдать пас партнеру 16. Обманный показ броска 17. Пас самому себе назад через борт / пас самому себе с отскоком шайбы от задней части ворот.	
	2. Индивидуальные оборонительные тактики	1. Возврат в оборону и загон соперника к борту 2. Оборонительные ситуации 1 в 1 (на входе в зону, в углах, на полборта и т.д.) 3. Закрывание соперника - отобрать возможность паса. 4. Контроль дистанции между нападающим и защитником / играть плотно (на синей линии, в углу). 5. Игра против соперника, владеющего шайбой - оказание давления 6. Уводить атаку соперников от ворот на своей синей линии 7. Оборонительные ситуации 2 в 1 8. Вытеснять соперника с пятака перед воротами 9. Техника борьбы у борта.	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций
	3. Групповые тактики нападения	1. Отдать пас - ускориться - получить пас в разных вариациях. 2. Выход из своей зоны в разных вариациях. 3. (Скрещивание с оставлением / скрещивание с сохранением шайбы / скрещивание с передачей). 4. Розыгрыш шайбы "вертушкой" в зоне нападения - внизу / сверху зоны.	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций

		5. Атака с ходу при численном равенстве (2 в 2, 3 в 3 и т.д.). 6. Атака из угла площадки при численном неравенстве (2 в 1, 3 в 2, 2 в 3 и т.д.). 7. Создание ситуаций с численным превосходством (2 в 1, 3 в 1). 8. Использование "тихих зон" в зоне нападения. 9. Подключение защитника на дальнюю штангу. 10. Четвёртый атакующий наверху и при входе в зону нападения. 11. Принципы поддержки партнёров при игре в атаке. 12. Контролируемый выход из своей зоны. 13. Второй нападающий накатывается на ворота по центру без шайбы. 14. Владение шайбой и установление контроля над ней. 15. Переходы из обороны в атаку и перегруппировка игроков в средней зоне и в своей зоне.	
	4. Групповые оборонительные тактики	1. 4-й игрок в борьбе в углу - в зоне нападения, в зоне обороны. 2. Коммуникация с вратарём 3. Оборонительные принципы: Давление, Переходы, Поддержка. 4. Прессинг после отскока шайбы. 5. Оборона против розыгрыша соперника вертушки. 6. Прессинг в средней зоне. 7. Защитники страхуют друг друга в оборонительной ситуации. 8. Оборона против подключавшегося к атаке защитника	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций

		соперников. 9. Позиционная оборона - Защита "пятак". 10. Позиционная оборона - Соперник с шайбой на полборта. 11. Позиционная оборона - Соперник с шайбой за воротами. 12. Позиционная оборона - Соперник с шайбой в углу. 13. Позиционная оборона - с ближнего края и со сменой фланга. 14. Прессинг с ближнего фланга/смена фланга.	
	5. Вбрасывание	1. Стандартное расположение игроков на вбрасываниях во всех зонах. 2. Крайние нападающие и защитники борются против своих оппонентов 3. Вбрасывание в своей зоне в меньшинстве. 4. Вбрасывание в зоне соперника и в своей зоне при игре в большинстве. 5. Расстановка игроков на вбрасывании. 6. Борьба на вбрасывании - с удобной / с неудобной руки / выиграть вбрасывание вперед	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций
	6. Игры в неравных составах	1. Игра в большинстве 2. Прессинг при игре в меньшинстве. 3. Игра в меньшинстве 4 на 5. 4. 4 на 4 в своей зоне и в зоне соперника. 5. Выход из своей зоны при игре в большинстве 6. Вход в зону соперника и установления контроля над шайбой при игре в большинстве 7. Игра в меньшинстве 3 на 5 8. Выброс шайбы при игре в меньшинстве	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций

		9. Нападение 6-ю игроками	
--	--	---------------------------	--

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Вид подготовки: <i>психологическая подготовка</i>	Психологическая подготовка хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов. Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную.		
Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа (года) спортивной подготовки	Общие задачи: – Развитие и совершенствование у обучающихся психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий хоккеем. – Обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к условиям игровой деятельности. – Воспитание способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения. – Формирование готовности к участию в конкретных соревнованиях.		
Направленность и содержание занятий: <i>развиваемые качества/способности, формируемые умения и навыки; перечень соответствующ</i>	Направленность/задачи учебно-тренировочных занятий	Содержание учебно-тренировочных занятий	Основные методы
	1. Общая психологическая подготовка	1. Воспитание личностных качеств спортсмена 2. Формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем 3. Воспитание волевых качеств 4. Развитие процесса восприятия 5. Развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения	Основными методами психологической подготовки являются: сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоодобрения, самопобуждения; направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от

<i>их упражнений/заданий</i>		6. Развитие оперативного (тактического) мышления 7. Развитие способности управлять своими эмоциями	индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния; использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста; проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка); использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.
	2. Психологическая подготовка к конкретному матчу	1. Осознание игроками значимости предстоящего матча 2. Изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности) 3. Изучение сильных и слабых сторон игры соперника и подготовка к матчу с учетом своих возможностей в настоящий момент 4. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящей игре 5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем, создание бодрого эмоционального состояния	Основными методами психологической подготовки являются: сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоодобрения, самопоощрения; направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния; использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста; проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные

			программы (кино-, видеозаписи, музыка); использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.
--	--	--	---

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВКЛЮЧАЯ ТЕМЫ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения
1	2	3	4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе:	1500	—
	Физическая культура и спорт	≈ 3 * 45	август
	Влияние физических качеств на организм обучающегося	≈ 3 * 45	сентябрь
	Личная гигиена хоккеиста	≈ 3 * 45	октябрь
	Врачебный контроль и самоконтроль	≈ 3 * 45	ноябрь
	Предупреждение травм, оказание первой помощи	≈ 3 * 45	декабрь
	Физические качества хоккеиста	≈ 3 * 45	январь
	Основы ориентации по амплуа	≈ 3 * 45	февраль
	Места занятий, оборудование и инвентарь	≈ 3 * 45	март
	Правила вида спорта	≈ 3 * 45	апрель
	Роль индивидуальной и командной тактики в хоккее	≈ 3 * 45	май
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 3120	—
	Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны	≈ 5 * 45	август
	Опорно-двигательный аппарат и движения	≈ 5 * 45	август
	Физиологическая характеристика различных видов мышечной активности	≈ 5 * 45	сентябрь

	Роль и место общей выносливости в процессе становления спортивного мастерства хоккеистов	$\approx 5 * 45$	сентябрь
	Основы современной методики развития скоростных способностей в процессе учебно-тренировочного занятия	$\approx 5 * 45$	октябрь
	Питание хоккеиста	$\approx 5 * 45$	ноябрь
	Общие физиологические закономерности занятий физической культурой и спортом	$\approx 5 * 45$	ноябрь
	Тенденции функционирования системы многолетней подготовки хоккеистов	$\approx 5 * 45$	декабрь
	Система отбора для занятий хоккеем	$\approx 5 * 45$	январь
	Проблема унифицирования программного материала по технической и тактической подготовке хоккеистов	$\approx 5 * 45$	февраль
	Цели, задачи, средства, методы и принципы спортивной подготовки хоккеистов	$\approx 5 * 45$	март
Этап высшего спортивного мастерства	Система спортивных соревнований	$\approx 5 * 45$	апрель
	Комплексный контроль в подготовке хоккеистов	$\approx 5 * 45$	апрель
	Планирование учебно-тренировочного занятия	$\approx 5 * 45$	май
	Психологическая подготовка	$\approx 5 * 45$	май
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки, а также в конце высокоинтенсивных микроциклов и мезоциклов в течение сезона	
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 3720	—
	Сведения о строении и функциях организма человека	$\approx 4 * 45$	июль
	Физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений	$\approx 4 * 45$	июль

	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	≈ 4 * 45	июль
	Закаливание, режим питания хоккеиста	≈ 4 * 45	август
	Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов	≈ 4 * 45	август
	Система отбора для занятий хоккеем	≈ 4 * 45	сентябрь
	Групповая и командная тактика хоккея	≈ 4 * 45	сентябрь
	Физиологические основы формирования двигательных навыков и обучения технике хоккея	≈ 4 * 45	октябрь
	Совершенствование специальной и общей выносливости в хоккее	≈ 4 * 45	октябрь
	Спортивная тренировка как многолетний процесс	≈ 4 * 45	ноябрь
	Комплексный контроль в подготовке хоккеистов высокой квалификации	≈ 4 * 45	ноябрь
	Внетренировочные факторы в системе подготовки хоккеистов	≈ 4 * 45	декабрь
	Азы знаний из биологии спорта	≈ 4 * 45	декабрь
	Аминокислотная и протеиновая загрузка	≈ 4 * 45	январь
	Адаптогены растительного и животного происхождения	≈ 4 * 45	январь
	Десинхронизация и ресинхронизация циркадных ритмов у спортсменов	≈ 4 * 45	февраль
	Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов	≈ 4 * 45	февраль
	Основы современной методики развития общей силы в процессе учебно-тренировочного занятия	≈ 4 * 45	март
	Выносливость и методика ее совершенствования	≈ 4 * 45	март
	Структура многолетнего процесса спортивного совершенствования	≈ 4 * 45	апрель
	Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса и спортивных соревнований в хоккее	≈ 4 * 45	апрель
	Питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсменов	≈ 4 * 45	май
	Основы управления в системе подготовки спортсменов	≈ 4 * 45	май

	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки, а также в конце высокоинтенсивных микроциклов и мезоциклов в течение сезона
--	--	--