

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Крошева Елена Александровна
Должность: Директор
Дата подписания: 31.05.2023 15:28:21
Уникальный программный ключ:
1348aec0090e131613729916a9d85059b88b4e32

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею»
(ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор

_____ Е.А. Крошева
«_____» _____ 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

г. Ярославль, 2023

ОДОБРЕНА

На заседании

Тренерского совета

Протокол № 3 от 22.05.2023 г.

Разработчик:

ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»

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:

В учебно-тренировочных группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше двух лет спортивная подготовка, направлена на углубленное 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.

В спортивном сезоне в возрастных группах 15 лет и старше планируется использование всех видов специфических нагрузок. В этом возрасте занимающиеся начнут осваивать все специализированные средства подготовки. Конечно, интенсивность воздействий должна быть адекватной уровню подготовленности и функциональным возможностям занимающихся. Тем не менее, ребятам предстоит освоить серьезные величины нагрузок. Значительное время в течение сезона будет уделяться теоретической и психологической подготовке. Возрастет время, необходимое для организации восстановительных мероприятий. Также увеличится объем часов, необходимых для проведения инструкторской и судейской практики. Приоритетным направлением физической подготовки будет развитие быстроты и выносливости. Это справедливо как для занятий на льду, так и вне льда. В этом возрасте также планируется использовать широкий диапазон средств интегральной и технико-тактической подготовки. В течение сезона продолжится формирование навыков профессионального подхода к соблюдению тренировочных, соревновательных режимов. Тренировочный процесс становится круглогодичным.

Учебно-тренировочный процесс направлен на решение следующих задач спортивной подготовки в соответствии с ФССП по виду спорта «хоккей»:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «хоккей» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- формирование умения соблюдения режима учебно-тренировочных занятий;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- изучение антидопинговых правил и формирование умений соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;
- выполнение требований к уровню спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства – «второй спортивный разряд»

Направленность, содержание программного материал для учебно-тренировочных занятий по видам подготовки, особенности организации учебно-тренировочных занятий по видам подготовки для этапа спортивной специализации представлено в приложении 6.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Особенности осуществление учебно-тренировочного процесса:

На этапе совершенствования спортивного мастерства с физиологической точки зрения очень благоприятный период для совершенствования двигательных способностей. Это относится как к общей, так и специальной подготовке. В этом периоде целесообразно начинать специализированную атлетическую подготовку. Очень важно сразу обучить правильной рациональной технике выполнения силовых упражнений с большими весами. 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. Хоккеистам необходимо научиться быстро распознавать различные игровые паттерны и принимать быстрые решения, быть способными к взаимному замещению и выполнению функций друг друга, синхронно передвигаться, сохраняя тактический рисунок. Управление командой становится более сложным делом. В процесс спортивной подготовки добавляются новые условия и переменные. Внутри команды значительно усиливается конкуренция. В целом этот период должен дать обучающимся представление о том, что их ожидает во взрослом профессиональном хоккее: требования к организации и дисциплине, нагрузки, условия труда в профессиональной команде, требования в сборных командах. Таким образом, первостепенной задачей тренера будет обеспечить наилучшую приспособляемость своих обучающихся. Это касается и двигательных способностей, и технической подготовленности, наличия тактического арсенала, а также игрового интеллекта и знаний.

Учебно-тренировочный процесс направлен на решение следующих задач спортивной подготовки в соответствии с ФССП по виду спорта «хоккей»:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;
- овладение теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- выполнение план индивидуальной подготовки;
- закрепление и углубление знаний антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- демонстрация высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- демонстрация результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Направленность, содержание программного материал для учебно-тренировочных занятий по видам подготовки, особенности организации учебно-тренировочных занятий по видам подготовки для этапа совершенствования спортивного мастерства представлено в приложении 7.

Этап высшего спортивного мастерства

Особенности осуществление учебно-тренировочного процесса:

Этап высшего спортивного мастерства является периодом для совершенствования двигательных способностей. Это относится как к общей, так и специальной подготовке. В этом периоде проводят специализированную атлетическую подготовку. Очень важно сразу обучить правильной рациональной технике выполнения силовых упражнений с большими весами. В тренировочных занятиях на льду значительно возрастает объем скоростно-силовой подготовки, 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. Хоккеистам необходимо научиться быстро распознавать различные игровые моменты и принимать быстрые решения, быть способными к взаимному замещению и выполнению функций друг друга, синхронно передвигаться, сохраняя тактический рисунок. Управление командой становится более сложным делом. В процесс спортивной подготовки добавляются новые условия и переменные. Внутри команды значительно усиливается конкуренция. В целом этот период должен дать хоккеистам представление о том, что их ожидает во взрослом профессиональном хоккее: требования к организации и дисциплине, нагрузки, условия труда в профессиональной команде, требования в сборных командах. Таким образом, первостепенной задачей тренера будет обеспечить наилучшую приспособляемость своих игроков. Это касается и двигательных способностей, и технической подготовленности, наличия тактического арсенала, а также игрового интеллекта и знаний.

Учебно-тренировочный процесс направлен на решение следующих задач спортивной подготовки в соответствии с ФССП по виду спорта «хоккей»:

- совершенствование уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- закрепление знаний и соблюдение антидопинговых правил, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний)

по видам спортивной подготовки;

- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- демонстрация результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнение норм и требований, необходимых для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

- достижение результатов уровня спортивной сборной команды субъекта

Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрация высоких спортивных результатов в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Направленность, содержание программного материал для учебно-тренировочных занятий по видам подготовки, особенности организации учебно-тренировочных занятий по видам подготовки для этапа высшего спортивного мастерства представлено в приложении 8.

Содержание психологической подготовки представлено в приложении 9.

4.2. Учебно-тематический план разработан по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке (приложение 10).

**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	<p>Общие задачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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), отдельная, 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.	Основными методами скоростной подготовки

		<ul style="list-style-type: none"> – 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 движущейся объект – Частота шагов – Частота боковых шагов – Частота шагов со сменой направления – упражнения на развитие двигательной реакции и глазомера; 	являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный
	2. Выносливость	<ul style="list-style-type: none"> – 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) – 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 	Основными методами являются строго регламентированный; метод стандартно-непрерывного и переменного-непрерывного упражнения; повторный; круговой метод; интервальный; игровой
	3. Сила	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	Основными методами силовой подготовки являются строго регламентированный; метод максимальных усилий; метод не предельных усилий; метод динамических усилий; ударный метод

		<ul style="list-style-type: none"> – Броски набивного мяча об стену – Бить покрышку 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 – 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 гиперэстезии – пресс различные варианты 	
	4. Ловкость	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный

		<ul style="list-style-type: none"> – Ведение футбольного мяча ногами – Прыжки в квадрате – Прыжки через линию на 2 ногах – Прыжки через линию на одной ноге – Дриблинг ногами теннисного мяча – Ведение руками теннисного мяча 	
	5. Гибкость	<ul style="list-style-type: none"> – 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 подготовки, решаемые в рамках этапа (года)	Задачи специальной физической подготовки: <ul style="list-style-type: none"> – 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. 		

спортивной подготовки	– 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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 – Бег по коридору с подтормаживанием на его сторонах – Бег с разворотами на спину на линиях (синяя или красная) на максимальной скорости 	Основными методами скоростной подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный
	2. Выносливость	<ul style="list-style-type: none"> – 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
3. Сила	<ul style="list-style-type: none"> – 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 – Толкания снаряда в перед – Вести снаряд за собой – Перепрыгивание препятствие на время 	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный; метод максимальных усилий; метод не предельных усилий; метод динамических усилий; ударный метод</p>	
4. Ловкость	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный</p>	
5. Гибкость	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный</p>	

		<ul style="list-style-type: none"> – 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 	
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;</i>	Направленность/ задачи учебно-тренировочных занятий	Содержание учебно-тренировочных занятий	Основные методы
	1. Техника передвижения на коньках	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный

<p>перечень соответствующих упражнений/заданий</p>		<ul style="list-style-type: none"> – 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 – 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 	
	<p>2. Техника владения клюшкой</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Подпускание шайбы с одной стороны и подбор с другой стороны – Обводка расставленных шайб в разных вариациях – Слалом в разных вариациях 	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного</p>

		<ul style="list-style-type: none"> – 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 – 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 	<p>упражнения, повторный; игровой; соревновательный</p>
	<p>3. Техника бросков</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный</p>

		<ul style="list-style-type: none"> – 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 	
	4. Техника приемов и передач шайбы	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<p>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.</p> <p>В данном разделе представляются основные средства (приемы) индивидуальной, групповой и командной тактической подготовки в обороне и нападении.</p>		
Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа (года) спортивной подготовки	<p>К основным задачам, которые требуют решения в процессе тактической подготовки хоккеистов, необходимо отнести следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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	<p>Решение задач специальной тактической подготовки осуществляется в рамках учебно-тренировочных занятий, преимущественно комплексной и избирательной направленности.</p>		

	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-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	<ul style="list-style-type: none"> – 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 дождаться 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 тактики	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой;

		<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций
3. Групповые тактики нападения	<ul style="list-style-type: none"> – 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. – Переходы из обороны в атаку и перегруппировка игроков в средней зоне и в своей зоне. 	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций	
4. Групповые оборонительные тактики	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций	

		<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	
	5. Вбрасывание	<ul style="list-style-type: none"> – 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 в неравных составах	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<p>Общие задачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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	<p>Решение задач общей физической подготовки осуществляется в рамках учебно-тренировочных занятий, преимущественно избирательной направленности.</p> <p>Применяются следующие формы организации занятий: самостоятельная, поточная (большой, средний, малый круговой поток; встречный поток, односторонний поток), круговая (станционная), отдельная, индивидуальная, групповая, фронтальная, стационарная</p>		
Направленность и содержание учебно-тренировочных занятий	Направленность/ задачи учебно-тренировочных занятий	Содержание учебно-тренировочных занятий	Основные методы
	1. Быстрота	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	Основными методами скоростной подготовки являются строго регламентированный:

		<ul style="list-style-type: none"> – 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 	повторный; игровой; соревновательный
	2. Выносливость	<ul style="list-style-type: none"> – 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) – 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 	Основными методами подготовки являются строго регламентированный; метод стандартно-непрерывного и переменного-непрерывного упражнения; повторный; круговой метод; интервальный
	3. Сила	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	Основными методами подготовки являются строго регламентированный; метод максимальных усилий; метод не предельных усилий; метод динамических усилий; ударный метод

		<ul style="list-style-type: none"> – Броски набивного мяча об пол – Броски набивного мяча об стену – Бить покрышку 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 – 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 гиперэстезии – пресс различные варианты – 	
	4. Ловкость	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный

		<ul style="list-style-type: none"> – Дриблинг мяча – Ведение баскетбольного мяча руками – Ведение футбольного мяча ногами – Прыжки в квадрате – Прыжки через линию на 2 ногах – Прыжки через линию на одной ноге – Дриблинг ногами теннисного мяча – Ведение руками теннисного мяча 	
	5. Гибкость	<ul style="list-style-type: none"> – 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.		

		<ul style="list-style-type: none"> – Выполнения беговых упражнений за 50-60 сек – Силовые единоборства на ограниченной площадке – Полоса препятствий на время – 	<p>регламентированный; метод стандартно-непрерывного и переменного-непрерывного упражнения; повторный; круговой метод; интервальный</p>
	8. Сила	<ul style="list-style-type: none"> – 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 – Толкания снаряда в перед – Вести снаряд за собой – Перепрыгивание препятствие на время 	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный; метод максимальных усилий; метод не предельных усилий; метод динамических усилий; ударный метод</p>
	9. Ловкость	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный</p>
	10. Гибкость	<ul style="list-style-type: none"> – Ноги вместе, туловище наклонено вперед, руки свободно опущены. Расслабить мышцы рук потряхиванием. 	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный:</p>

		<ul style="list-style-type: none"> – 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 	повторный; игровой; соревновательный
Вид подготовки: техническая подготовка	<p>Техника хоккеиста оценивается по умению использовать своих навыки, выполняя различные полезные действия на хоккейной площадке в ограниченный отрезок времени.</p> <p>Техника хоккеиста — это совокупность применения хоккейных приемов, необходимых для игры в хоккей</p> <p>Хоккеист должен иметь в арсенале многообразие технических хоккейных приемов. Техника хоккеиста должна быть: филигранна, эффективна, рациональна и надежна.</p>		
Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа (года) спортивной подготовки	<p>К основным задачам, которые требуют решения в процессе технической подготовки хоккеистов, необходимо отнести следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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	<p>Решение задач технической подготовки осуществляется в рамках учебно-тренировочных занятий, преимущественно комплексной направленности.</p> <p>Применяются следующие формы организации занятий: самостоятельная, поточная (большой, средний, малый круговой поток; встречный поток, односторонний поток), круговая (станционная), отдельная, индивидуальная, групповая, фронтальная, стационарная.</p>		
Направленность и содержание учебно-	Направленность/ задачи учебно-тренировочных занятий	Содержание учебно-тренировочных занятий	Основные методы

<p>тренировочных занятий: развиваемые качества/способности, формируемые умения и навыки; перечень соответствующих упражнений/заданий</p>	<p>1. Техника передвижения на коньках</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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) – Скольжение на одной ноге - вариации (поднимание свободной ноги, "пистолетик" и т.д.) - лицом вперед – Упражнение "4 направления" в разных вариациях - крест, X 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. 	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный</p>
---	---	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> – «Кораблик» без переходов по кругу 	
	2. Техника владения клюшкой	<ul style="list-style-type: none"> – 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 <ul style="list-style-type: none"> – 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 <ul style="list-style-type: none"> – Подтягивание шайбы к себе - сбоку – Подтягивание шайбы к себе - спереди – Креативный контроль шайбы на маленьком пространстве (обыгрывать шайбы, конусы и т.д.) <ul style="list-style-type: none"> – 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 <ul style="list-style-type: none"> – 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 	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный
	3. Техника бросков	<ul style="list-style-type: none"> – Кистевой бросок - с удобной руки (низом) – Бросок под перекладину вблизи ворот ("черпануть") - с удобной руки и с неудобной руки 	Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного,

		<ul style="list-style-type: none"> – 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 	расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный
	4. Техника приемов и передач шайбы	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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) 	Основными методами подготовки являются строго регламентированный:

		<ul style="list-style-type: none"> – Блокировка бросков / нахождение на линии броска – Ключка в шайбу 	целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный
	6. Техника ловли и отбивания шайбы	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – Движение без отрыва ног от льда – Открытое движение («Т-образное») – Закрытое движение – «Фонарик» – Полукруг (поворот) – Полусплит – Сплинт – Перекат – Движение сидя – Выход из площадки 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)	<p>К основным задачам, которые требуют решения в процессе тактической подготовки хоккеистов, необходимо отнести следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 		

спортивной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование тактического мастерства спортсменов, исходя из требований спортивной практики 		
Особенности организации занятий по виду подготовки	<p>Решение задач специальной тактической подготовки осуществляется в рамках учебно-тренировочных занятий, преимущественно комплексной и избирательной направленности.</p> <p>Применяются следующие формы организации занятий: самостоятельная, поточная (большой, средний, малый круговой поток; встречный поток, односторонний поток), круговая (станционная), отдельная, индивидуальная, групповая, фронтальная, стационарная.</p>		
Направленность и содержание учебно-тренировочных занятий: <i>развиваемые качества/способности, формируемые умения и навыки; перечень соответствующих упражнений/заданий</i>	Направленность/задачи учебно-тренировочных занятий 1. Индивидуальные тактики нападения	Содержание учебно-тренировочных занятий <ul style="list-style-type: none"> – 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 дождаться 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. 	Основные методы Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций

	<p>2. Индивидуальные оборонительные тактики</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций</p>
	<p>3. Групповые тактики нападения</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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 / вверх 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. – Переходы из обороны в атаку и перегруппировка игроков в средней зоне и в своей зоне. 	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций</p>
	<p>4. Групповые оборонительные тактики</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 4-й игрок в борьбе в углу - в зоне нападения, в зоне обороны. – Коммуникация с вратарём – Оборонительные принципы: Давление, Переходы, Поддержка. 	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный:</p>

		<ul style="list-style-type: none"> – Прессинг после отскока шайбы. – Оборона против розыгрыша соперника вертушки. – Прессинг в средней зоне. – Защитники страхуют друг друга в оборонительной ситуации. – Оборона против подключаевского 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. 	повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций
	5. Вбрасывание	<ul style="list-style-type: none"> – 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 в неравных составах	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<p>Общие задачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 <p>Задачи с учетом амплуа игроков (вратари);</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 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 и содержание учебно-	Направленность/задачи учебно-тренировочных занятий	Содержание учебно-тренировочных занятий	Основные методы

тренировочных занятий	1. Быстрота	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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 проплавание 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Толчок штанги от груди 2. Подъем штанги на грудь 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 покрывку кувалдой 13. Выпад со скручиванием 14. Ускорение с утяжелителями 	Основными методами развития силы являются строго регламентированный; метод максимальных усилий; метод не предельных усилий; метод динамических усилий; ударный метод

		<ol style="list-style-type: none"> 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 29. сгибание разгибание на гиперестезии 30. пресс различные варианты 	
	4. Ловкость	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>Основными методами развития ловкости являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный</p>

		18. Ведение руками теннисного мяча	
	5. Гибкость	<ol style="list-style-type: none"> 1. растяжка кошки 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 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 	Основными методами развития гибкости являются строго регламентированный: повторный
<i>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>			
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	<p>Задачи специальной физической подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p>Задачи с учетом амплуа игроков (вратари);</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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	<p>Решение задач специальной физической подготовки осуществляется в рамках учебно-тренировочных занятий, преимущественно комплексной направленности.</p> <p>Применяются следующие формы организации занятий: самостоятельная, поточная (большой, средний, малый круговой поток; встречный поток, односторонний поток), круговая (станционная), отдельная, индивидуальная, групповая, фронтальная, стационарная.</p>		
Направленность и содержание учебно-тренировочных занятий	<p>Направленность/задачи учебно-тренировочных занятий</p> <p>1. Скорость</p>	<p>Содержание учебно-тренировочных занятий</p> <p>1. Старты из различных положений. Выполнение по звуковому и зрительному сигналу</p> <p>2. Старты в движении по сигналу</p> <p>3. Зеркальное повторения в движении за партнером</p> <p>4. Передача шайбы в парах, тройках на месте и в движении, с увеличением скорости движения шайбы</p> <p>5. Передача шайбы в парах, тройках на месте и в движении, с уменьшением расстояния между партнерами</p> <p>6. Прибегание с максимальной скоростью коротких отрезков с места и с ходу, с шайбой и без шайб.</p> <p>7. Подвижные игры с различными эстафетами</p> <p>8. Различные виды челночного бега</p> <p>9. Слаломный бег с отягощением</p> <p>10. Бег по коридору с подтормаживанием на его сторонах</p>	<p>Основные методы</p> <p>Основными методами скоростной подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный</p>

		11. Бег с разворотами на спину на линиях (синяя или красная) на максимальной скорости	
	2. Выносливость	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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 ведение 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 14. Вести снаряд за собой 15. Перепрыгивание препятствие на время 	Основными методами развития силы являются строго регламентированный; метод максимальных усилий; метод не предельных усилий; метод динамических усилий; ударный метод
	4. Ловкость	<ol style="list-style-type: none"> 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 	Основными методами развития ловкости являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный

		6. Упражнения с уменьшением зоны выполнения 7. Кувырки, переступания, развороты и перепрыгивания 8. Упражнения на координационная лестнице	
	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	<p>Техника хоккеиста оценивается по умению использовать своих навыки, выполняя различные полезные действия на хоккейной площадке в ограниченный отрезок времени.</p> <p>Техника хоккеиста — это совокупность применения хоккейных приемов, необходимых для игры в хоккей</p> <p>Хоккеист должен иметь в арсенале многообразие технических хоккейных приемов. Техника хоккеиста должна быть: филигранна, эффективна, рациональна и надежна.</p>
Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа (года) спортивной подготовки	<p>К основным задачам, которые требуют решения в процессе технической подготовки хоккеистов, необходимо отнести следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p>Задачи с учетом амплуа игроков (вратари);</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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: <i>развиваемые качества/способности, формируемые умения и навыки; перечень соответствующих упражнений/заданий</i>	Направленность/задачи учебно-тренировочных занятий Полевой игрок: 1. Техника передвижения на коньках	Содержание учебно-тренировочных занятий 1. Зеркальные повторения упражнений за ведущим – вариации 2. Катание с поочередными переступаниями пр. / лев. ногой - короткие, широкие 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	Основные методы Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный

		<p>16. Катание по "восьмерке" (в обоих направлениях) - лицом, спиной вперед, с переходами</p> <p>17. Резкие повороты</p> <p>18. Скрестный шаг - лицом и спиной вперед</p> <p>19. Переходы лицом вперед - спиной вперед и наоборот со сменой направления движения</p> <p>20. Маневренное катание на маленьком пространстве</p> <p>21. Резкие и плавные развороты на 360° вправо и влево</p> <p>22. Вариации упражнения "Бабочка" - лицом / спиной вперед / переходы</p> <p>23. "Кораблик" без переходов и с переходами лицом - спиной вперед - по кругу или слалом.</p> <p>24. «Кораблик» без переходов по кругу</p>	
	<p>2. Техника владения клюшкой</p>	<p>1. Подпускание шайбы с одной стороны и подбор с другой стороны</p> <p>2. Обводка расставленных шайб в разных вариациях</p> <p>3. Слалом в разных вариациях</p> <p>4. Контроль шайбы, толкая ее вперед с удобной / неудобной руки / чередуя</p> <p>5. Катание скрестным шагом по кругу (1/2 или полный) – толкать / вести шайбу</p> <p>6. С ведением шайбы</p> <p>7. Ведение шайбы одной рукой</p> <p>8. Ведение шайбы коньками / ведение шайбы клюшка-конек</p> <p>9. Ведение двух шайб</p> <p>10. Контроль шайбы при катании спиной вперед</p> <p>11. Ведение шайбы с опусканием на одно колено</p> <p>12. Подтягивание шайбы носком клюшки к себе - сбоку / спереди / V / диагонально</p> <p>13. Подтягивание шайбы к себе - сбоку</p> <p>14. Подтягивание шайбы к себе - спереди</p> <p>15. Креативный контроль шайбы на маленьком пространстве (обыгрывать шайбы, конусы и т.д.)</p> <p>16. Ведение шайбы вокруг тела</p>	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный</p>

		<p>17.Перебрасывание шайбы через клюшку, лежащую на льду</p> <p>18.Ведение шайбы вокруг ног и между ног</p> <p>19.Три скрестных шага (лев. / прав.) с ведением шайбы / толкая шайбу вперед</p> <p>20.Ведение шайбы при катании "корабликом"</p> <p>21.Подтягивание шайбы с неудобной руки</p> <p>22.Ведение шайбы одной рукой</p> <p>23.Подбрасывание шайбы вверх и удар по ней вниз</p> <p>24.Поднимание шайбы клюшкой с удобной и с неудобной руки</p>	
3. Техника бросков	<p>1. Кистевой бросок - с удобной руки (низом)</p> <p>2. Бросок под перекладину вблизи ворот ("черпануть") - с удобной руки и с неудобной руки</p> <p>3. Обводка вратаря с забиванием гола между ног вратарю с удобной руки</p> <p>4. Обводка вратаря с забиванием гола между ног вратарю с неудобной руки</p> <p>5. Быстрый уход в центр и бросок по воротам</p> <p>6. Добивание</p> <p>7. Щелчок низом</p> <p>8. Кистевой бросок после приема передачи с разных углов</p> <p>9. Подтягивание шайбы к себе и бросок по воротам / Двинуть шайбу от себя и бросить</p> <p>10.Подтягивание шайбы к себе и бросок по воротам</p> <p>11.Двинуть шайбу от себя и бросить</p> <p>12.Бросок или щелчок с ходу</p> <p>13.Щелчок в одно касание</p> <p>14.Кистевой бросок / бросок с подщелкиванием - с удобной руки низом / верхом</p> <p>15.Броски с 360 градусов</p> <p>16.Подправления шайбы в движении</p> <p>17.Обводка вратаря</p>	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный</p>	
4. Техника приемов и передач шайбы	<p>1. Передачи через борт в движении - себе, партнеру - с удобной и с неудобной руки</p>	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-</p>	

		<p>2. Техника приема шайбы клюшкой (перпендикулярно, "смягчить" прием)</p> <p>3. Передачи в парах - боком друг к другу / лицом друг к другу с удобной, с неудобной руки</p> <p>4. Длинный пас "парашютиком"</p> <p>5. Пас оставлением / обманный показ оставления шайбы</p> <p>6. Прием с неудобной - пас с удобной руки и наоборот</p> <p>7. Прием шайбы сзади - шайба движется сзади между ног / прием шайбы конек-клюшка</p> <p>8. Прием шайбы, летящей по воздуху - рукой / клюшкой</p>	<p>конструктивного, конструктивного повторный; соревновательный</p> <p>расчлененно-упражнения, игровой;</p>
	5. Техника отбора шайбы	<p>1. Преследовать шайбу (1 в 2, 1 в 3, 2 в 3, игра в удержание шайбы)</p> <p>2. Поднимание клюшки соперника</p> <p>3. Силовой прием в атаке (не дожидаться удара - ударить первым)</p> <p>4. Блокировка бросков / нахождение на линии броска</p> <p>5. Клюшка в шайбу</p>	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный</p>
	Вратарь: 6. Техника ловли и отбивания шайбы	<p>1. Ловля и отбивания шайбы в разных стойках (высокая, средняя, низкая)</p> <p>2. Ловля и отбивания шайбы после отталкивания от штанги</p> <p>3. Ловля шайбы на себе</p> <p>4. Ловля и отбивания шайбы после переката</p>	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный</p>
	7. Техника передвижения	<p>1. Движение без отрыва ног от льда</p> <p>2. Открытое движение («Т-образное»)</p> <p>3. Закрытое движение</p> <p>4. «Фонарик»</p> <p>5. Полукруг (поворот)</p> <p>6. Полусплит</p> <p>7. Сплит</p> <p>8. Перекат</p> <p>9. Движение сидя</p> <p>10. Выход из площади ворот за шайбой</p>	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный: целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного упражнения, повторный; игровой; соревновательный</p>

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 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 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</i>	Направленность/задачи учебно-тренировочных занятий 1. Индивидуальные тактики нападения	Содержание учебно-тренировочных занятий 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	Основные методы Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций

<p>упражнений/заданий</p>		<ol style="list-style-type: none"> 9. «Сыграть на паузе» при входе в зону соперника и дождаться партнеров 10. Доставка шайбы в центр 11. Отрыв от соперника на свободное пространство при игре без шайбы 12. Обманные движения корпусом/ обманные движения 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. 	
	<p>2. Индивидуальные оборонительные тактики</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций</p>
	<p>3. Групповые тактики нападения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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 / вверху зоны. 5. Атака с ходу при численном равенстве (2 в 2, 3 в 3 и т.д.). 	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций</p>

		<ol style="list-style-type: none"> 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. 	
	<p>4. Групповые оборонительные тактики</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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 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. 	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций</p>

	5. Вбрасывание	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций</p>
	6. Игры в неравных составах	<ol style="list-style-type: none"> 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 9. Нападение 6-ю игроками 	<p>Основными методами подготовки являются строго регламентированный: повторный; игровой; соревновательный, частичное и полное моделирование игровых ситуаций</p>

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 соответствующих упражнений/заданий</i>	Направленность/задачи учебно-тренировочных занятий 1. Общая психологическая подготовка	Содержание учебно-тренировочных занятий 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 6. Развитие оперативного (тактического) мышления 7. Развитие способности управлять своими эмоциями	Основные методы Основными методами психологической подготовки являются: сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоодобрения, самопобуждения; 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.
	2. Психологическая подготовка к конкретному матчу	<ol style="list-style-type: none"> 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, самопобуждения; 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

Месяц	Сроки проведения		Объём (мин)	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание (дидактические единицы)
	Неделя	Дата			
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) -59 часов					
Июль	1	26.06-02.07	60	Режим дня и питание обучающихся	Режим дня обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки
	2	03.07-09.07	60		
	3	10.07-16.07	60	Требования к организации учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе	Цель, задачи спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе
	4	17.07-23.07	30		Расписание учебно-тренировочных занятий
	5	24.07-30.07	30		Объёмные показатели физической нагрузки в соответствии с требованиями ФССП
Август	6	31.07-06.08	60		Объёмные показатели соревновательной деятельности в соответствии с требованиями ФССП
	7	07.08-13.08	60		Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе
	8	14.08-20.08	60	Особенности спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе	Понятие о спортивной форме, фазы становления спортивной формы в годичном цикле
	9	21.08-27.08	30		Цель, задачи и содержание учебно-тренировочного процесса в подготовительном периоде
	10	28.08-03.09	30		Общая и специальная подготовка хоккеистов в подготовительном периоде на учебно-тренировочном этапе
Сентябрь	11	04.09-10.09	60	Режим дня и питание обучающихся	Рациональное, сбалансированное питание.
	12	11.09-17.09	60		Роль питания в тренировочном процессе
	13	18.09-24.09	60		Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.
	14	25.09-01.10	60	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Месяц	Сроки проведения		Объём (мин)	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание (дидактические единицы)
	Неделя	Дата			
Октябрь	15	02.10-08.10	120	Техника и тактика хоккея	Техника хоккея
	16	09.10-15.10	60		Тактика хоккея
	17	16.10-22.10	60		Значение технико-тактической подготовленности в достижении спортивных результатов
	18	23.10-29.10	60		
Ноябрь	19	30.10-05.11	90	Особенности спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе	Цель, задачи и содержание учебно-тренировочного процесса в соревновательном периоде
	20	06.11-12.11	90		Общая и специальная подготовка хоккеистов в соревновательном периоде на учебно-тренировочном этапе
	21	13.11-19.11	60		Техническая и тактическая подготовка хоккеистов в соревновательном периоде на учебно-тренировочном этапе
	22	20.11-26.11	60		
	23	27.11-03.12	60	Учет тренировочной и соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Показатели самоконтроля за тренировочной и соревновательной деятельностью в хоккее
Декабрь	24	04.12-10.12	120		Самоанализ тренировочной и соревновательной деятельности на основе показателей самоконтроля
	25	11.12-17.12	120		
	26	18.12-24.12	60		
	27	25.12-31.12	60		
Январь	28	01.01-07.01	120	Психологическая подготовка	Понятие «психологическая подготовка» и «психологическая подготовленность хоккеиста»
	29	08.01-14.01	120		Общая психологическая подготовка хоккеиста
	30	15.01-21.01	60		Специальная психологическая подготовка хоккеиста
	31	22.01-28.01	60		
Февраль	32	29.01-04.02	90	Роль и место физической культуры и спорта в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт -как социальные феномены
	33	05.02-11.02	90		Социальные функции спорта
	34	12.02-18.02	60		Роль физической культуры и спорта в формировании личностных качеств
	35	19.02-25.02	60		
	36	26.02-03.03	60		
Март	37	04.03-10.03	120	История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения
	38	11.03-17.03	120		Возрождение олимпийской идеи
	39	18.03-24.03	60		Международный олимпийский комитет, программа олимпийских игр
	40	25.03-31.03	60		
Апрель	41	01.04-07.04	120	Хоккей на международной и российской арене	Развитие хоккея в зарубежных странах
	42	08.04-14.04	120		Развитие хоккея в России
	43	15.04-21.04	60		Российский хоккей на международной арене

Месяц	Сроки проведения		Объём (мин)	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание (дидактические единицы)
	Неделя	Дата			
	44	22.04-28.04	60		
Май	45	29.04-05.05	90	Особенности спортивной подготовки на учебно- тренировочном этапе	Цель, задачи и содержание учебно-тренировочного процесса в переходном периоде
	46	06.05-12.05	90		Средства и методы, применяемые в переходном периоде
	47	13.05-19.05	60		Средства восстановления
	48	20.05-26.05	60	Промежуточная аттестация	Контроль освоения программного материала
	49	27.05-02.06	60		
Июнь	50	03.06-09.06	-		
	51	10.06-16.06	-		
	52	17.06-23.06	-		
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА -86 часов					
Июль	1	26.06-02.07	60	Олимпийское движение.	Олимпизм, цель олимпийского движения. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	2	03.07-09.07	60	Профилактика травматизма. Перетренированность/ натренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	3	10.07-16.07	60	Требования к организация учебно-тренировочного процесса на этапе ССМ	Цель, задачи спортивной подготовки на этапе ССМ
	4	17.07-23.07	90		Расписание учебно-тренировочных занятий
	5	24.07-30.07	90		Объёмные показатели физической нагрузки в соответствии с требованиями ФССП. Объёмные показатели соревновательной деятельности в соответствии с требованиями ФССП. Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапе ССМ
Август	6	31.07-06.08	120	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Месяц	Сроки проведения		Объём (мин)	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание (дидактические единицы)
	Неделя	Дата			
	7	07.08-13.08	90	Роль спортивной деятельности в воспитании личности.	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание.
	8	14.08-20.08	90		Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	9	21.08-27.08	90	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности.
	10	28.08-03.09	90		Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Сентябрь	11	04.09-10.09	120	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	12	11.09-17.09	120	Общая физическая подготовка	Характеристика общей физической подготовки. Классификация средств и методов общей физической подготовки. Особенности общей физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.
	13	18.09-24.09	120	Специальная физическая подготовка	Характеристика специальной физической подготовки. Классификация средств и методов специальной физической подготовки. Особенности специально физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.
	14	25.09-01.10	120	Техническая подготовка	Характеристика технической подготовки. Классификация средств и методов технической подготовки. Особенности технической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.
Октябрь	15	02.10-08.10	120	Особенности спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства	Цель, задачи и содержание учебно-тренировочного процесса в соревновательном периоде
	16	09.10-15.10	120		Общая и специальная подготовка хоккеистов в соревновательном периоде на этапе совершенствования спортивного мастерства
	17	16.10-22.10	120		Техническая и тактическая подготовка хоккеистов в соревновательном периоде на этапе совершенствования спортивного мастерства
	18	23.10-29.10	120		
Ноябрь	19	30.10-05.11	120		Построение системы спортивных соревнований

Месяц	Сроки проведения		Объём (мин)	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание (дидактические единицы)
	Неделя	Дата			
	20	06.11-12.11	120	Роль спортивных соревнований в подготовке спортсменов	Задачи и особенности контрольных, отборочных и основных спортивных соревнований. Роль соревнований в решении задач учебно-тренировочного процесса
	21	13.11-19.11	120		
	22	20.11-26.11	120	Профилактика травматизма	Способы профилактики травматизма в хоккее
	23	27.11-03.12	120		
Декабрь	24	04.12-10.12	120	Учет тренировочной и соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Показатели самоконтроля за тренировочной и соревновательной деятельностью в хоккее
	25	11.12-17.12	120		
	26	18.12-24.12	120		
	27	25.12-31.12	120		
Январь	28	01.01-07.01	120	Педагогический контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью	Методы и методики педагогического контроля за тренировочной деятельностью. Методы и методики педагогического контроля за соревновательной деятельностью
	29	08.01-14.01	120		
	30	15.01-21.01	120	Теоретическая подготовка	Значение теоретической подготовки.
	31	22.01-28.01	120		
	32	29.01-04.02	120		
Февраль	33	05.02-11.02	120	Психологическая подготовка	Средства и методы обще и специальной психологической подготовки
	34	12.02-18.02	120		
	35	19.02-25.02	60		
	36	26.02-03.03	60		
Март	37	04.03-10.03	120	Физиологические основы физической культуры	Классификация различных видов мышечной деятельности
	38	11.03-17.03	120		
	39	18.03-24.03	60		
	40	25.03-31.03	60		

Месяц	Сроки проведения		Объём (мин)	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание (дидактические единицы)
	Неделя	Дата			
Апрель	41	01.04-07.04	120	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.
	42	08.04-14.04	120		Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.
	43	15.04-21.04	120		Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.
	44	22.04-28.04	120		Особенности применения восстановительных средств
Май	45	29.04-05.05	120	Особенности спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе	Цель, задачи и содержание учебно-тренировочного процесса в переходном периоде
	46	06.05-12.05	120		Средства и методы, применяемые в переходном периоде
	47	13.05-19.05	120		Средства восстановления
	48	20.05-26.05	60	Промежуточная аттестация	Контроль освоения программного материала
	49	27.05-02.06	60		
Июнь	50	03.06-09.06	-		
	51	10.06-16.06	-		
	52	17.06-23.06	-		
ЭТАП ВЫШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА -140 часов					
Июль	1	26.06-02.07	120	Социальные функции спорта	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	2	03.07-09.07	120	Патриотическое, нравственное и правовое воспитание в спортивной деятельности	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного воспитания в спортивной деятельности
	3	10.07-16.07	120		Задачи, содержание и пути правового воспитания в спортивной деятельности
	4	17.07-23.07	120	Требования к организации учебно-тренировочного процесса на этапе ССМ	Цель, задачи спортивной подготовки на этапе ВСМ
	5	24.07-30.07	120		Расписание учебно-тренировочных занятий
Август	6	31.07-06.08	120		Объёмные показатели физической нагрузки в соответствии с требованиями ФССП. Объёмные показатели соревновательной деятельности в соответствии с требованиями ФССП.

Месяц	Сроки проведения		Объём (мин)	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание (дидактические единицы)
	Неделя	Дата			
					Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапе ВСМ
	7	07.08-13.08	180	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	8	14.08-20.08	180	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	9	21.08-27.08	180	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований.
	10	28.08-03.09	180		Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Сентябрь	11	04.09-10.09	180	Общая физическая подготовка	Характеристика общей физической подготовки. Особенности общей физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.
	12	11.09-17.09	180	Специальная физическая подготовка	Характеристика специальной физической подготовки. Особенности специально физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.
	13	18.09-24.09	180	Техническая подготовка	Характеристика технической подготовки. Особенности технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства..
	14	25.09-01.10	180	Тактическая подготовка	Характеристика тактической подготовки. Особенности тактической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.
Октябрь	15	02.10-08.10	240	Особенности спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства	Цель, задачи и содержание учебно-тренировочного процесса в соревновательном периоде
	16	09.10-15.10	180		Общая и специальная подготовка хоккеистов в соревновательном периоде на этапе совершенствования спортивного мастерства
	17	16.10-22.10	180		Техническая и тактическая подготовка хоккеистов в соревновательном периоде на этапе совершенствования спортивного мастерства
	18	23.10-29.10	240		

Месяц	Сроки проведения		Объём (мин)	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание (дидактические единицы)
	Неделя	Дата			
Ноябрь	19	30.10-05.11	180	Роль спортивных соревнований в подготовке спортсменов	Построение системы спортивных соревнований
	20	06.11-12.11	180		Задачи и особенности контрольных, отборочных и основных спортивных соревнований. Роль соревнований в решении задач учебно-тренировочного процесса
	21	13.11-19.11	180		
	22	20.11-26.11	180	Профилактика травматизма	Способы профилактики травматизма в хоккее
	23	27.11-03.12	240		
Декабрь	24	04.12-10.12	120	Учет тренировочной и соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Показатели самоконтроля за тренировочной и соревновательной деятельностью в хоккее
	25	11.12-17.12	180		
	26	18.12-24.12	180		Самоанализ тренировочной и соревновательной деятельности на основе показателей самоконтроля
	27	25.12-31.12	120		
Январь	28	01.01-07.01	180	Педагогический контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью	Методы и методики педагогического контроля за тренировочной деятельностью. Методы и методики педагогического контроля за соревновательной деятельностью
	29	08.01-14.01	180		Порядок проведения контрольных упражнений и тестирования для оценки уровня подготовленности
	30	15.01-21.01	180	Теоретическая подготовка	Значение теоретической подготовки.
	31	22.01-28.01	180		Требования к теоретической подготовленности спортсмена.
	Февраль	32	29.01-04.02		180
33		05.02-11.02	180		
34		12.02-18.02	180		
35		19.02-25.02	120	Психологическая подготовка	Средства и методы обще и специальной психологической подготовки
36	26.02-03.03	180			
Март	37	04.03-10.03	180	Физиологические основы физической культуры	Классификация различных видов мышечной деятельности
	38	11.03-17.03	180		Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности
	39	18.03-24.03	180		Физиологические механизмы формирования двигательных навыков, развития физических качеств
	40	25.03-31.03	180		
Апрель	41	01.04-07.04	180	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование

Месяц	Сроки проведения		Объём (мин)	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание (дидактические единицы)
	Неделя	Дата			
					тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.
	42	08.04-14.04	180		Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.
	43	15.04-21.04	180		Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.
	44	22.04-28.04	180		Особенности применения восстановительных средств
Май	45	29.04-05.05	120	Особенности спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе	Цель, задачи и содержание учебно-тренировочного процесса в переходном периоде
	46	06.05-12.05	180		Средства и методы, применяемые в переходном периоде
	47	13.05-19.05	180		Средства восстановления
	48	20.05-26.05	180	Промежуточная аттестация	Контроль освоения программного материала
	49	27.05-02.06	180		
Июнь	50	03.06-09.06	-		
	51	10.06-16.06	-		
	52	17.06-23.06	-		