ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования города Новосибирска
Спортивная школа олимпийского резерва «Центр зимних видов спорта»
(МАУДО «СШОР «ЦЗВС»)

Принята
на педагогическом совете
МАУДО «СШОР «ЦЗВС»
«31» августа 2026г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУДО «СШОР «ЦЗВС»
_____ С.С. Шевкунов
«31» августа 2026г

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Срок реализации программы:
Этап начальной подготовки – 3 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничен

Составители:
Заместитель директора М.В. Петров
Начальник отдела хоккея С.В. Бунякин

Новосибирск
2026 г.

Содержание

I Общие положения…….. 3
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины) 3
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…….. 3
II Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……. 4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»…… 4
2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……. 5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…….. 5
2.4. Годовой учебно-тренировочный план……. 10
2.5. Календарный план воспитательной работы…… 12
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним…… 17
2.7. Планы инструкторской и судейской практики…… 22
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств……. 25
III Система контроля…… 31
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях……. 31
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……. 33
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки……. 33
IV Рабочая программа по виду спорта «хоккей»……... 48
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки…….. 48
4.2. Учебно-тематический план…….. 91
V Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…….. 96
5.1. Материально-технические условия реализации Программы…… 96
5.2. Кадровые условия реализации Программы……. 100
5.3. Информационно-методические условия реализации Программы… 101

I. Общие положения

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

Хоккей - командный игровой вид спорта.

Во Всероссийском реестре видов спорта хоккей имеет номер-код 00300066 11Я.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее - Программа) **предназначена** для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования города Новосибирска «Спортивная школа олимпийского резерва «Центр зимних видов спорта» (далее – МАУДО «СШОР «ЦЗВС») с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России от 26 сентября 2025 г. № 782 (далее - ФССП).

Программа разработана с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утверждённой приказом Минспорта России от 19 декабря 2022 г. № 1267.

1.2. **Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; подготовка спортивного резерв.

Целью спортивной подготовки является физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства и систематическое участие в спортивных соревнованиях, т.е. система спортивной подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях. Достижение такой цели требует решения множества общих и частных задач, которые в конечном счете обеспечивают обучающемуся здоровье, идейное, нравственное и интеллектуальное воспитание, гармоническое физическое развитие, техническое и тактическое мастерство, высокий уровень функциональных возможностей, совершенствование физических, психических, моральных и волевых качеств, а также знаний и навыков в области теории и методики вида спорта «хоккей». Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и хоккеем, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности МАУДО СШОР «ЦЗВС», режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла, определяет содержание этапов спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

В таблице приведены сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная/максимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

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

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

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год и представляет собой непрерывный учебно-тренировочный процесс.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время всех видов спортивной подготовки и иных мероприятий, относящихся к спортивной подготовке (медицинских, восстановительных мероприятий, теоретической подготовки).

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	5	6	12	16	20
Общее количество часов в год	**260**	**312**	**624**	**832**	**1040**

В зависимости от периода подготовки (переходный, восстановительный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

К видам обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия и соревнования

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия. В МАУДО «СШОР «ЦЗВС» учебно-тренировочные занятия проходят в групповой форме.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с учебно-тренировочной группой, сформированной с учетом вида спорта «хоккей» и возрастных особенностей обучающихся.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом директора МАУДО «СШОР «ЦЗВС» на учебно-тренировочный год, согласованный с тренерским советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха обучающихся.

При составлении расписания продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки.

Продолжительность одного занятия устанавливается в академических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трёх часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырёх часов. При проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

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

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трёх спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

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

В таблице указаны виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории "Сириус"	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток

2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

2.3.3. Спортивные соревнования

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью спортивной подготовки хоккеистов. Физическая, техническая, тактическая, интеллектуальная и психологическая подготовленность хоккеиста находит проявление в сложном сочетании, которое обеспечивает возможность участия в соревновательной деятельности. Соревновательная деятельность позволяет обеспечить наилучшую интеграцию всех видов подготовленности.

Соревнования представляют собой объективный способ демонстрации спортивного результата, служат критерием оценки отдельных обучающихся и команд и являются инструментом отбора и подготовки. С помощью соревнований происходит познание резервных и адаптационных возможностей обучающегося, формирование и преобразование личности.

В узком понимании термина соревновательная деятельность – это проведение состязания в конкретном матче с использованием специфичных технических приемов, тактических схем и действий в соответствии с установленными правилами соревнований.

В более широком понимании соревновательная деятельность – это специально организованная, целенаправленная активность обучающегося и других окружающих лиц (тренеров-преподавателей, врачей, судей, организаторов, болельщиков и т. д.), характеризуемая мотивацией и сознательностью в достижении спортивного результата.

Выделяются следующие виды соревнований:

- контрольные соревнования позволяют оценивать уровень и структуру подготовленности отдельных хоккеистов и команды, эффективность пройденного этапа спортивной подготовки;
- основные соревнования реализуют принципы и правила отбора кандидатов при комплектовании команд: в ходе этих соревнований обучающимися решаются локальные задачи, позволяющие получить место в основном составе команды для дальнейшего выступления в играх;
- матчи (главные соревнования) служат для демонстрации максимально высоких спортивных результатов, полной мобилизации психических и физических возможностей и проявления спортивного мастерства.

Согласно теории и методике спортивной тренировки в хоккее соревновательная деятельность включает в себя официальные и вспомогательные соревнования.

Официальные соревнования регламентируются Единым календарным планом спортивных мероприятий и служат для установления спортивной квалификации.

По их итогам происходит определение победителей и присвоение команде звания чемпиона. Такой формат соревнований обеспечивает наиболее объективную оценку уровня квалификации команд и хоккеистов, что позволяет определить качество учебно-тренировочного процесса.

К вспомогательным относят товарищеские и контрольные соревнования.

Товарищеские игры организуют для решения учебно-тренировочных задач спортивной подготовки между командами различной квалификации.

Кроме того, эти соревнования служат для поддержания определенных традиций.

Контрольные игры проводятся для подготовки и проверки готовности команд к предстоящим официальным соревнованиям.

Все соревнования по хоккею в Российской Федерации объединены Общероссийской общественной организацией «Федерация хоккея России» в единую систему, в которую входят спортивные соревнования по хоккею, включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (ЕКП), физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия субъектов Российской Федерации, муниципальных образований и городских округов и иные соревнования, проводимые ФХР.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

По решению организатора в заявку команды на соревнования могут быть включены обучающиеся младшего возраста при представлении нотариально заверенного согласия родителей (иных законных представителей) обучающегося на его участие в спортивных соревнованиях старшего возраста.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

В качестве основания для направления обучающихся на спортивные соревнования следует использовать Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол, заверенный печатью организаторов и размещенный на официальном сайте Федерации хоккея России (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

В таблице указаны виды и объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игры	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Юноши (мужчины)					
Контрольные	-	2	2	3	3
Основные	-	-	1	1	1
Матчи	-	-	30	36	60
Девушки (женщины)					
Контрольные	-	2	2	2	2
Основные	-	-	1	1	1
Матчи	-	-	24	26	32

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под подпись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами вида спорта «хоккей», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия обучающихся в соответствующем соревновании.

2.3.4. Иные виды (формы) обучения - физкультурные мероприятия в форме спартакиад, товарищеских игр, спортивных праздников.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

Программа рассчитана на 52 недели в год.

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

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям,

распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

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

В таблице указаны виды спортивной подготовки и иные мероприятия, недельная нагрузка в часах по этапам и годам спортивной подготовки, максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, а также минимальная/максимальная наполняемость групп

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	**Этапы и годы подготовки**				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		5	6	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек) мин/макс				
		14-28		10-20		6-12
1.	Общая физическая подготовка	62	62	62	75	83
2.	Специальная физическая подготовка	13	25	62	91	125
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	100	133	166
4.	Техническая подготовка	86	87	100	100	94
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	34	47	106	150	208
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	25	42
7.	Медицинские, Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	65	91	194	258	322
Общее количество часов в год		**260**	**312**	**624**	**832**	**1040**

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы в Учреждении является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, обладающего актуальными знаниями и умениями, способного реализовать свой потенциал в условиях современного общества, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств.

Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания подрастающего поколения является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности.

Физическое воспитание и формирование культуры здоровья включает:

- формирование в детской среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
- создание условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления;
- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
- предоставление условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей;
- использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;
- содействие проведению массовых общественно-спортивных мероприятий и привлечение к участию в них детей.

Неотъемлемой частью спортивной подготовки на современном этапе должна стать реализация следующих воспитательных целей: формирование высокой социальной активности обучающихся, гражданской ответственности, духовности, содействие их становлению как граждан, обладающих позитивными ценностями и качествами, способных проявить их в созидательном процессе в целях укрепления государства.

Поскольку воспитание является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, воспитательная работа с юными хоккеистами должна иметь систематический и планомерный характер, осуществляться повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность,

доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность).

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих - умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

- воспитание волевых качеств личности;
- воспитание спортивного трудолюбия;
- интеллектуальное воспитание - овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки;
- воспитание чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы;
- самовоспитание обучающегося - сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Существуют разные методы воспитания: убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание. Для решения задач гуманитарно-духовного воспитания используют преимущественно методы убеждения и личного примера. Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, воинами, участвующими в СВО, посещения памятников боевой славы.

Наиболее значимым в формировании хоккеиста высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой важной задачи ведущее место занимает метод упражнений и приучения, реализуемый на основе требований, принуждения и контроля за выполнением.

Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в учебно-тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание и саморазвитие обучающегося. Самовоспитание включает принятие самим обучающимся обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса качеств и свойств. Особое значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств. Важнейшей составляющей воспитания хоккеистов является формирование принципов честной игры – «фэйр плей», создание безопасной и справедливой среды для всех участников хоккейного процесса.

Уважение к игре, соперникам, тренерам, судьям, болельщикам – это важнейшая составляющая для формирования этой среды.

В правилах вида спорта «хоккей» есть отдельные нормы и разделы для разных возрастных категорий юных хоккеистов об уважительном отношении всех участников хоккейного сообщества к работе судей, о безопасной игре по правилам и уважению к соперникам, о недопущении нарушений правил и принципов «фэйр плей». Реализация принципов «фэйр плей» при занятиях хоккеем приведет к сокращению количества случаев спортивного травматизма, физического и психологического насилия; снижению уровня негативных социальных явлений, таких как употребление и распространение допинга, повышению уровня информационной безопасности и грамотности детей, занимающихся хоккеем; снижению уровня антиобщественных проявлений со стороны детей.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

• регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;

• проведение турниров по хоккею, приуроченных к праздничным датам (День народного единства, День Защитника Отечества, День Победы, Новый год, всероссийские соревнования на призы «Золотая шайба»);

• совместное празднование дней рождений;

• подготовка и уборка мест тренировочных занятий;

• экскурсии.

Немаловажное значение имеет работа с родителями обучающихся - встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией школы; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях, посвященных праздничным датам совместно с детьми.

Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьёзное внимание обратить на этику спортивного поведения на площадке. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещённым действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованием необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление на игре морально-волевых качеств.

Турниры могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями воспитанников во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Календарный план воспитательной работы

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**	В течение года

		- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта хоккей и терминологии, принятой в виде спорта хоккей; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание	В течение года

		способов закаливания и укрепления иммунитета)	
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта хоккей в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в НСО, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые МАУДО «СШОР «ЦЗВС»	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	**Участие в:** - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях Открытия (закрытия), награждениях на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе МАУДО «СШОР «ЦЗВС»	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; -развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5	Другое направление	Согласно Индивидуальным годовым планам	В течение года

	работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	воспитательной работы тренеров-преподавателей, утверждаемым в начале учебно-тренировочного года	
5.1	Беседы воспитательного характера: индивидуальные и групповые	Беседы и консультации с обучающимися, направленные на: - индивидуальную консультативную помощь обучающимся, - развитие общекультурных компетенций спортсменов, - спортивную социализацию молодежи, - повышение осведомленности по этическим и правовым вопросам.	Согласно планам

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

Антидопинговые мероприятия - это комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, через установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга, а также ежегодное проведение с обучающимися занятий по плану антидопинговых мероприятий.

В таблице указан план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап подготовки	Наименование мероприятия	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Что такое допинг?» Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. Принципы «фэйр плей»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Онлайн обучение Образовательный антидопинговый онлайн курс	Обучающийся, тренер-преподаватель	1 раз в год (январь)	Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Родительское собрание	тренер-преподаватель	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Онлайн обучение. Образовательный антидопинговый онлайн курс «Виды нарушений	Обучающийся, тренер-преподаватель	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы

	антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»			антидопингового образования
	Родительское собрание	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Объяснить родителям правила пользования сервисом по проверке препаратов на сайте РУСАДА
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Обучающийся, тренер-преподаватель		Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике

	Онлайн обучение Образовательный антидопинговый онлайн курс «Процедура допинг-контроля»	Обучающийся, тренер-преподаватель	1 раз в год	Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией).

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе**.**

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

Она проводится с воспитанниками учебно-тренировочных групп и совершенствования спортивного мастерства.

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

Так, лица, проходящие спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», могут привлекаться в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения подготовительной части занятия начиная с третьего года обучения на этапе спортивной специализации.

Находясь на этапе совершенствования спортивного мастерства, хоккеисты под присмотром тренера-преподавателя могут проводить занятия в группах начальной подготовки и спортивной специализации. Они должны быть готовы обеспечить проведение подготовительной и основной части занятия, обучение основным техническим элементам и приемам

В содержание данного раздела работы входит освоение следующих умений и навыков:

- знание терминологии, принятой в хоккее;
- подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры спортсменами;
- определение ошибок при выполнении приема партнером и указать пути их исправления;
- составление комплексов упражнений по проведению разминки;
- составление конспекта занятия и проведение его с воспитанниками младших групп под наблюдением тренера-преподавателя.

Для получения звания судьи по спорту необходимо освоить следующие умения и навыки:

- уметь составлять положения о проведении соревнований по хоккею;
- уметь вести судейскую документацию;

- участвовать в судействе товарищеских игр совместно с тренером-преподавателем;
- судейство товарищеских игр в качестве помощника и главного судьи в поле;
- участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы;
- судить игры в качестве помощника и главного судьи.

2.7.1. Инструкторская практика:

- термины и определения, принятые в хоккее;
- правила вида спорта «хоккей»;
- правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта «хоккей»;
- гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом;
- основные средства спортивной тренировки;
- содержание и виды физической подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности;
- структура годичного цикла спортивной подготовки;
- комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности;
- индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий;
- правила проведения подвижных спортивных игр;
- правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки;
- виды и причины спортивного травматизма;
- приемы и методы восстановления после физических нагрузок;
- требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией

2.7.2. **Судейская практика**:

- контроль соблюдения условий проведения соревнований по виду спорта «хоккей» в соответствии с регламентом;
- организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершению спортивных соревнований;
- организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей»;
- фиксация технических действий участников соревнований;
- контроль выполнения правил вида спорта «хоккей»;
- разрешение спорных и неурегулированных правилами вида спорта хоккей ситуаций;
- подготовка промежуточной и итоговой отчётности о результатах проведения соревнования по виду спорта «хоккей».

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

Этапы подготовки	Тема освоения	количество часов
Учебно-тренировочный	Термины и определения принятые в хоккее	3 часа
	Правила вида спорта «хоккей»	6 часов

этап (этап спортивной специализации), 3 год обучения	Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта «хоккей»	3 часа
	Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом	2 часа
	Основные средства спортивной тренировки	2 часа
	Содержание и виды физической подготовки	2 часа
	Правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки	2 часа
	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности	4 часа
	Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 г. №134 «Об утверждении положения о спортивных судьях», Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2022 года N 1257 О внесении изменений в положение о спортивных судьях, утвержденное приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28 февраля 2017 г. N 134 (изменения с 09.04.2023г.)	1 час
		25 часов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 4 год обучения	Основные средства спортивной тренировки	4 часа
	Содержание и виды физической подготовки	4 часа
	Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом	4 часа
	Структура годичного цикла спортивной подготовки	2 часа
	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности	4 часа
	Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий	2 часа
	Правила проведения подвижных спортивных игр	3 часа
		25 часов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 5 год обучения	Правила вида спорта «хоккей»	2 часа
	Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий	5 часов
	Правила проведения подвижных спортивных игр	5 часов
	Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом	5 часов
	Виды и причины спортивного травматизма	5 часов
	Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта хоккей	3 часа
		25 часов
Этап совершенствования спортивного мастерства	Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом	6 часов
	Организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершению спортивных соревнований	8 часов
	Фиксация технических действий участников соревнований	4 часа

	Контроль выполнения правил вида спорта хоккей	4 часа
	Разрешение спорных и неурегулированных правилами вида спорта хоккей ситуаций	6 часов
	Подготовка промежуточной и итоговой отчётности о результатах проведения соревнования по виду спорта хоккей	8 часов
	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта хоккей	6 часов
		42 часа

Рекомендации по проведению мероприятий на учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации):

Научить обучающихся: начальным знаниям спортивной терминологии; умению составлять конспект отдельных частей занятия; проведению отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умением выявлять ошибки.

Уделять внимание: знаниям правил вида спорта «хоккей»; умению решать ситуативные вопросы; постепенному приобретению практических знаний обучающимися, начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий.

Рекомендации по проведению мероприятий на этапе совершенствования спортивного мастерства:

Научить обучающихся: углубленным знаниям спортивной терминологии, правил вида спорта «хоккей», составлять конспект занятия, решать сложные ситуативные вопросы.

Уделять внимание: проведению обучающимися занятий с младшими группами; помощи тренеру-преподавателю в спортивных соревнованиях.

Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории».

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

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года

Этапы начальной подготовки	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этапы (этапы спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

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

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом

Минздрава России от 19.05.2026 № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях». Медицинское обеспечение в Учреждении регламентируется в соответствии с законодательством в области здравоохранения и осуществляется штатными медицинскими работниками и работниками врачебно-физкультурных диспансеров.

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

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

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

Средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды.

2.8.2. Восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия – это система любых воздействий (физических, медицинских, психологических и других), направленных на оптимизацию процессов постнагрузочного восстановления организма спортсменов. Ускорение процессов постнагрузочного восстановления должно обеспечиваться прежде всего за счет обеспечения оптимальных условий их естественного протекания в организме спортсмена.

Снижение эффекта восстановительных мероприятий наблюдается в случае отсутствия адекватного дозирования тренировочных нагрузок, основанного на результатах систематического текущего врачебно-педагогического контроля. Планирование восстановительных мероприятий должно основываться на понимании того, с какой целью они используются, каковы механизмы их воздействия, имеются ли противопоказания к применению, а также взаимные отрицательные эффекты. При проведении восстановительных мероприятий после тренировочных и

соревновательных нагрузок необходимо учитывать срочный, отставленный и кумулятивный эффекты, уровень исходного состояния организма, период тренировочного цикла, энергетическую направленность упражнений.

Восстановительный период – неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса. Значительные, а порой и чрезмерные физические и психологические нагрузки в течение продолжительных периодов тренировок и соревнований, когда спортсмен находится, по сути, на грани своих функциональных возможностей, балансируя между желанной высшей формой спортивной готовности, опасностью перенапряжения систем организма и возникновением патологических явлений, делают крайне важной разработку способов нелекарственного постнагрузочного восстановления.

Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья хоккеистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Основные группы восстановительных мероприятий:

Педагогические - основная часть системы управления работоспособностью в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях.

К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного учебно-тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного учебно-тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

- рациональная организация и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного учебно-тренировочного этапа.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

- рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов;

- фармакологическое обеспечение на этапах тренировочного процесса. Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных

процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача;

- физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови.

- физические методы (электро-, светолечение, гидропроцедуры и др.). Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно -двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

- физические упражнения (в рамках реабилитационного лечения);

- различные виды массажа и самомассаж. Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж: общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузи утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления, физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий) использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).

Гигиенические средства восстановления. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю.

Примерный план восстановительных средств и мероприятий

Этап подготовки	Вид микроцикла	Средства и мероприятия восстановления
НП – 1 год обучения	Игровой	После игры: душ, растирания влажным и сухим полотенцем; 1 раз в две недели: мероприятие на 1-2 часа – экскурсия, кино, театр, поход в лесопарковую зону для активного отдыха.

НП – 2 год обучения	Общеподготовительный	После интенсивных нагрузок: контрастный душ, растирания, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: контрастный душ, растирания влажным и сухим полотенцами, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
НП – 3 год обучения	Общеподготовительный	После интенсивных нагрузок: контрастный душ, растирания, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: контрастный душ, растирания влажным и сухим полотенцами, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1 год обучения	Общеподготовительный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, бани, витаминные и кислородные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 2 год обучения	Общеподготовительный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, бани, витаминные и кислородные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 4-5 годов обучения	Общеподготовительный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований:

		массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные коктейли, сауна, бассейн, бани

III. Система контроля

3.1. Каждый этап многолетней спортивной подготовки реализуется исходя из выполнения ряда задач.

Содержание задач определяет направленность учебно-тренировочного и соревновательного процессов, а также других мероприятий по обеспечению спортивной подготовки.

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

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

Значимыми являются следующие критерии:
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники в хоккее;
- стабильность состава обучающихся

Требования к опыту, знаниям и умениям хоккеистов, завершающих этап начальной подготовки

Функции	Осуществление тренировочных мероприятий и соревновательной деятельности под руководством тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей)
1	Самоконтроль учебно-тренировочной деятельности Умения: контролировать собственное физическое и психическое состояние, поддерживать режим труда и отдыха, соответствующий рекомендациям тренера-преподавателей (тренеров), медицинских работников, требованиям программы восстановительных мероприятий с целью поддержания и повышения функционального состояния и спортивной формы, вести дневник самоконтроля на основе объективных и субъективных показателей самоконтроля Знания: комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности, гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом в соответствии со спортивной специализацией, правила вида спорта, антидопинговые правила, правила техники

	безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий с учетом спортивной специализации, правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки, спортивный режим и питание.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "хоккей";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "хоккей";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья

Значимыми являются следующие критерии:
- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «хоккей»;
- состояние здоровья обучающихся.

Требования к опыту, знаниям и умениям хоккеистов, завершающих этап спортивной специализации

Функции	Осуществление тренировочных мероприятий и соревновательной деятельности под руководством тренера-преподавателя (тренеров)
1	Самоконтроль учебно-тренировочной и соревновательной деятельности Умения: контролировать собственное физическое и психическое состояние, поддерживать режим труда и отдыха, соответствующий рекомендациям тренера-преподавателя (тренеров), медицинских работников, требованиям программы восстановительных мероприятий с целью поддержания и повышения функционального состояния и спортивной формы, вести дневник самоконтроля на основе объективных и субъективных показателей самоконтроля Знания: комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности, гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом в соответствии со спортивной специализацией, правила вида спорта, антидопинговые правила, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом спортивной специализации, правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки, спортивный режим и питание.
2	Выступление на спортивных соревнованиях Умения: совершать технико-тактические действия, необходимые для выступления на спортивных соревнованиях на уровне, соответствующем установкам тренера (тренеров), обеспечивать согласованность и координацию действий с партнерами по выступлению или спортсменами собственной команды во время выполнения соревновательного задания Знания: основы физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовки к соревнованиям, правила техники безопасности в условиях спортивных соревнований, Положение или регламент спортивного

	соревнования, программа спортивных соревнований, виды и причины спортивного травматизма, этические нормы в области спорта

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

Значимыми являются следующие критерии:
- уровень функциональных возможностей организма обучающихся;
- количество обучающихся, повысивших разряд;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- численность обучающихся, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

3.2. **Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся.

Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала Программы каждым отдельным обучающимся, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам обучения.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки обучающихся.

Обязательное контрольное тестирование включает:
- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»;
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контроль за подготовленностью хоккеистов является составной частью учебно-тренировочного процесса и одной из функций управления учебно-тренировочным процессом.

Планирование подготовки хоккеиста невозможно без объективной информации, получаемой в процессе контроля за его физическим состоянием, уровнем технико-тактического мастерства, тактической и волевой подготовленности, а также без учета величины и направленности тренировочной нагрузки.

Объективная информация об уровне подготовленности команды и каждого игрока позволяет тренеру-преподавателю глубоко анализировать полученные данные вносить соответствующие корректировки в тренировочный процесс.

Различают следующие виды контроля: поэтапный, текущий, оперативный.

Поэтапный контроль предназначен для оценки устойчивых состояний обучающихся и кумулятивного тренировочного эффекта. Он проводится в конце конкретного этапа на основе соответствующих тестов (контрольных упражнений).

Текущий контроль используется для оценки состояния обучающегося после одного занятия или их серии. Он осуществляется в тренировочный день или в микроцикле в процессе тестирования, в котором проявляются более быстрые реакции организма на физические нагрузки, характеризуемые отставленным тренировочным эффектом.

Оперативный контроль проводится для оценки срочного тренировочного эффекта и организуется сразу после выполнения упражнения или их серии. При тестировании выявляются сдвиги в разных системах организма как реакция на кратковременные нагрузки.

Нормативы на этапах начальной подготовки:

Бег 20 м с высокого старта.

Определяет уровень скоростных качеств.

Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги. Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей.

Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги.

Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где обучающийся коснулся пола.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук.

Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и.п. - сгибание - разгибание - и.п.).

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

Бег на коньках 20 м.

Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед.

Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша.

Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Бег на коньках челночный 6х9 м.

Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений.

Испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней.

По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз.

Торможения выполняются поочередно правым и левым боком.

Результат теста не засчитывается, если хоккеист, прежде чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком.

Бег на коньках спиной вперед 20 м.

Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники катания спиной вперед.

Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней.

По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша.

Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Бег на коньках слаломный без шайбы.

Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания.

Испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлении к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней.

По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, расположенной на круге вбрасывания.

Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойки справа и слева перпендикулярно осевой линии.

Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти.

Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Бег на коньках слаломный с ведением шайбы.

Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой.

Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы.

Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы.

Рекомендуемая последовательность выполнения тестов:
- тесты вне льда: 2, 1, 3
- тесты на льду: 4, 6, 7, 8, 5.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки 1-ого года по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2-ого года по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,4	5,2
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук		не менее	

	в упоре лежа на полу	количество раз	15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,7	5,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,7	7,3
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,3	14,3
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,3	17,3
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 3-ого года по виду спорта «хоккей»

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

Нормативы на учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации)

Бег 30 м с высокого старта.

Определяет уровень скоростных качеств.

Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.

Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей.

Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги.

Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где обучающийся коснулся пола.

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.

Определяет уровень силовых качеств мышц плечевого пояса и рук.

Из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет сгибание рук (за счет силы, не рывком) и возвращается в исходное положение. При сгибании рук подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук.

Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и.п. - сгибание – разгибание - и.п.).

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

Бег 1 км с высокого старта.

Определяет уровень выносливости.

Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на полной скорости пересекают линию финиша.

Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м).

Надо удостовериться, что испытуемые раньше на тренировке пробегали эту дистанцию и напомнить испытуемым, что не следует стартовать слишком быстро, а пробегать дистанцию следует по возможности с равномерной скоростью.

По пересечении линии финиша сообщить результат (испытуемый должен его запомнить).

Бег на коньках 30 м.

Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед.

Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша.

Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Бег на коньках челночный 6х9 м.

Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений.

Испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней.

По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз.

Торможения выполняются поочередно правым и левым боком.

Результат теста не засчитывается, если хоккеист, прежде чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком.

Бег на коньках спиной вперед 30 м.

Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники катания спиной вперед.

Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней.

По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша.

Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Бег на коньках слаломный без шайбы.

Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания.

Испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлении к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней.

По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек.

Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, расположенной на круге вбрасывания.

Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойки справа и слева перпендикулярно осевой линии.

Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти.

Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Бег на коньках слаломный с ведением шайбы.

Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой.

Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы.

Бег на коньках челночный в стойке вратаря.

Определяет уровень специальной выносливости и техники передвижения на коньках.

Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот.

По сигналу вратарь стартует лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой.

Далее обратно двигается спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела.

Затем лицом вперед достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания.

Касается клюшкой отметки, и спиной вперед двигается к воротам.

Далее выполняет торможение, касаясь их любой частью тела.

Затем лицом вперед двигается до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, и двигается обратно к воротам, и также касаясь их.

Далее выполняет то же в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа – центральная отметка по центру – точка конечного вбрасывания слева.

Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева.

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

Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания.

Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот.

По сигналу вратарь стартует лицом вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки находились за ним.

Далее, достигнув места между усами круга конечного вбрасывания (дальних от бокового борта), делает переход в положение спиной вперед, объезжая по ходу движения другой круг конечного вбрасывания и двигается до правой штанги ворот.

Затем, коснувшись штанги любой частью тела, начинает объезжать круги конечного вбрасывания в обратную сторону в той же последовательности.

Завершается тест финишируя спиной вперед касанием ворот любой частью тела.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	

			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	12
1.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5,8	6,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			16,5	17,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более	
			7,3	7,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,5	13,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,5	15,0
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке **вратаря**	с	не более	
			42,0	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке **вратаря**	с	не более	
			43,0	47,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.3.	Подтягивание из виса		не менее	

	на высокой перекладине	количество раз	5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	12
1.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.40	6.10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5,6	6,2
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			16,3	17,3
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более	
			7,2	7,8
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,4	12,9
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,4	14,9
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке **вратаря**	с	не более	
			42,0	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке **вратаря**	с	не более	
			43,0	47,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			164	147
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук		не менее	

	в упоре лежа на полу	количество раз	-	12
1.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.30	6.00
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5,4	6,0
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			16,1	17,1
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более	
			7,1	7,7
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,3	12,8
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,3	14,8
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке **вратаря**	с	не более	
			41,0	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке **вратаря**	с	не более	
			42,0	46,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивные разряды — «третий юношеский спортивный разряд»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			166	147
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	12
1.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.20	6.00

2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5,2	5,8
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			15,9	16,9
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более	
			7,0	7,6
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,2	12,6
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,2	14,6
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке **вратаря**	с	не более	
			40,0	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке **вратаря**	с	не более	
			41,0	45,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивные разряды – «второй юношеский спортивный разряд»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			168	149
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	12
1.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.10	6.00
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5,0	5,6

2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			15,7	16,7
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более	
			6,9	7,6
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,1	12,4
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,1	14,6
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке **вратаря**	с	не более	
			40,0	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке **вратаря**	с	не более	
			41,0	45,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивные разряды - «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»			

Нормативы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Бег 30 м с высокого старта.

Определяет уровень скоростных качеств.

Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

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

Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает первый прыжок толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу. Последующие прыжки выполняются толчком одной ноги, после пятого толчка обучающийся приземляется на обе ноги.

Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где обучающийся коснулся пола.

Подтягивание из виса на высокой перекладине

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

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки

и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и.п.- сгибание – разгибание - и.п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).

Исходное положение — ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положении полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой.

Вес штанги равен весу тела обучающегося. Из исходного положения стоя, ноги прямые, выполняется полуприсед с последующим выпрямлением ног

Бег 400 м с высокого старта.

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

Бег 3 км с высокого старта.

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

Бег на коньках 30 м.

Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед.

Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша.

Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед.

Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания.

Испытуемый в высокой стойке становится к усу окружности точки конечного вбрасывания (ближний к линии ворот и борту) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и осуществляет бег по «малой восьмерке» (вокруг кругов конечного вбрасывания) лицом вперед. Затем на стартовой отметке делает поворот на 180 градусов и проходит туже дистанцию спиной вперед, финишируя на линии старта.

Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Бег на коньках челночный 5х54 м.

Определяет уровень специальной скоростной выносливости.

На линиях ворот устанавливаются по 2 стойки (с одной и другой стороны от ворот) на расстоянии 2,5 м, образуя как бы два «коридора». Два испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта (расположена в 130 см от линии ворот по

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

Бег на коньках челночный в стойке вратаря.

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

Выполняются две попытки. учитывается лучшая.

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

Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания.

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

Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9

1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	не менее	
			11.70	9.30
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	16
1.5.	Исходное положение — ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			7	-
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.05	1.10
1.7.	Бег на 3000 м	мин	не более	
			13.00	15.00
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,7	5,3
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			25,0	30,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5х54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			48,0	54,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			40,0	45,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			39,0	43,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «хоккей»

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

В системе многолетней спортивной подготовки хоккеистов обучение и тренировку принято рассматривать в качестве двух ключевых категорий единого педагогического процесса. Процесс многолетней спортивной подготовки направлен на решение задач совершенствования двигательных навыков, воспитания и развития физических и морально-волевых качеств, формирование личности обучающегося.

Двигательное умение и двигательный навык являются двумя ключевыми понятиями категорий обучения и тренировки. Важной особенностью обучения и

тренировки в хоккее является формирование навыков с высоким уровнем вариативности, обеспечивающих мобильность хоккеиста в связи с переменным характером интенсивности соревновательной деятельности, резким развитием игровых ситуаций, большим количеством столкновений и силовых единоборств. Двигательное умение предполагает выполнение осознанного двигательного акта, требующего повышенного внимания и контроля, и отличается нестабильностью реализации двигательной задачи.

Двигательный навык является произвольным действием, выполняется автоматизированно, отличается надежностью и стабильностью. Формирование двигательных умений и навыков у юных хоккеистов является ведущей целью тренерско-преподавательской деятельности. Реализация двигательных навыков непосредственно в соревновательной деятельности требует высокого уровня интегральной подготовленности хоккеиста. Физическая подготовленность является системообразующим качеством для достижения хоккеистом высоких результатов.

Нагрузки, которые применяются в учебно-тренировочном процессе хоккеистов, могут быть разделены на тренировочные и соревновательные, специфичные и неспецифичные; по величине – на малые, средние, значительные (околопредельные), большие (предельные); по направленности – на способствующие развитию отдельных двигательных навыков или их компонентов, совершенствующие компоненты технического и тактического мастерства, психологической подготовленности. Тренировочная нагрузка характеризует прибавочную активность организма относительно исходного уровня, вносимую выполнением упражнений, и степень преодолеваемых при этом усилий.

В современном хоккее существенно возросла роль интегральной подготовки, которая обеспечивает синтез и оптимальное соотношение физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности. Именно она способствует прогрессу показателей спортивного мастерства хоккеиста. Фундаментом интегральной подготовленности является физическая подготовка, направленная на решение следующих ключевых задач: сохранение здоровья и повышение уровня возможностей различных функциональных систем организма; создание благоприятных условий для совершенствования двигательных качеств, учитывающих индивидуальные особенности обучающегося, а также специфику хоккея.

Эффективное решение вышеназванных задач требует рациональной организации учебно-тренировочного процесса, особенно в той его части, которая связана с выполнением психофизических нагрузок. Рационально организованный процесс физической подготовки обеспечит адаптацию организма к высокому уровню специфических тренировочных и соревновательных воздействий, характерных для современного хоккея, что в свою очередь создаст благоприятные условия и предпосылки для совершенствования технико-тактической подготовленности.

Физическая подготовка в хоккее - это специально организованный процесс, направленный на развитие двигательных качеств (быстрота, выносливость, гибкость, координация и сила) и физических способностей (силовые, скоростные, координационные), чтобы игроки могли максимально проявлять свой потенциал. Различают общую и специальную физическую подготовку.

Необходимо выделить следующие особенности организации видов подготовки, связанных с физической нагрузкой:

общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

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

Специальная физическая подготовка (СФП) реализуется непосредственно на льду и обеспечивает развитие наиболее значимых двигательных единиц в структуре двигательных навыков, участвующих в движениях, которые образуют игровую деятельность. В качестве основных средств СФП используются игровые упражнения в различных утяжеленных или усложненных условиях, что приводит к усилению воздействия на функциональные системы организма. Примером таких упражнений могут быть:

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

Как правило упражнения СФП имеют целостный, системный характер воздействия на организм обучающегося, одновременно повышая уровень его функциональной, физической и технической подготовленности. Повышение тренированности при использовании средств СФП обеспечивает функциональную эффективность, увеличение надежности двигательного навыка, что органически взаимосвязано с улучшением технической подготовленности хоккеиста. При построении учебно-тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки, определении объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

Тактическая подготовка занимает ведущее место в тренировке хоккеистов, может проводиться в виде теоретических и практических занятий, учебных, товарищеских, контрольных и официальных игр;

значительный вклад технической подготовки в общий объем физической нагрузки обусловлен тем, что формирование технических умений и навыков представляет собой довольно сложный процесс;

в качестве базовых средств тактической подготовки используется широкий арсенал игровых упражнений, которые соответствуют структуре, характеру и режиму игровых эпизодов в соревновательной деятельности;

важным средством тактической подготовки является учебно-тренировочная игра, в ходе которой, варьируя условия, тренер-преподаватель может решать различные задачи.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности

обучающихся, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки юных хоккеистов. С возрастом и повышением мастерства доля общей физической подготовки уменьшается, а специальной - увеличивается. Однако на отдельных этапах годичного цикла у хоккеистов старших возрастных групп возможны различные варианты соотношения этих видов подготовки, в том числе и временное расширение объема средств общей физической подготовки.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в положение сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз;

«угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений.

Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения на брусьях, перекладине, бревне. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Катание на лыжах с гор, езда на велосипеде по сложно пересеченной местности.

Упражнения для развития быстроты.

Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке, проплывание коротких отрезков на время. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы.

Элементы вольной борьбы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, длины, тройным с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину, метание гранат и камней. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости.

Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 8 километров, фартлек, туристические походы. Спортивные игры. Езда на велосипеде по равнине и в горы. Повторное проплывание отрезков 25-100 метров на время. Игры на воде.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных физических качеств:

- силовые;
- скоростные;
- выносливость;
- ловкость и гибкость.

Специальная физическая подготовка может проводиться как на льду, так и вне льда.

Специальная физическая подготовка главным образом проходит на льду хоккейного поля и 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 проводимая 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.

В качестве средств специальной физической подготовки используются упражнения, по нервно-мышечным усилиям, пространственно- временным характеристикам и режимам работы адекватные основным хоккейным движениям. К ним относятся упражнения, включающие весь технико-тактический арсенал хоккея,

разработанные на их основе специально- подготовительные упражнения. Круг средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем общей. В ходе СФП обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности хоккеистов.

Специальная физическая подготовка (для этапа начальной подготовки)

Упражнения для развития взрывной силы.

Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела. Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность. Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития быстроты.

Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлений. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед). Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров.

Упражнения для развития выносливости

Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (мин.). Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3). Игры на поле для хоккея с мячом.

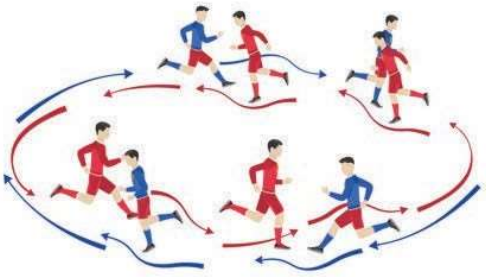
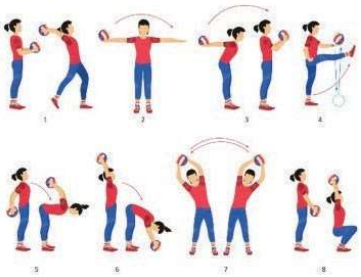
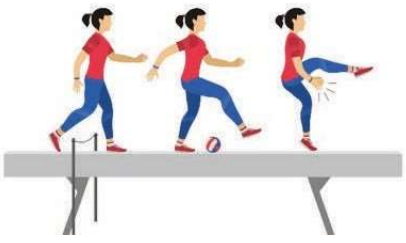
Упражнения для развития ловкости.

Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнером. «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Примерные виды упражнений вне льда для 1-3 года этапа начальной подготовки

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

Специальная физическая подготовка (для учебно-тренировочного этапа).

Упражнения для развития взрывной силы.

По программе начальной подготовки. Дополнительно: упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Беговые упражнения с отягощениями. Броски утяжеленной шайбы (до 400 грамм). Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты.

По программе начальной подготовки. Дополнительно увеличивается длина дистанции до 60-100 метров.

Упражнения для развития выносливости.

По программе начальной подготовки. Дополнительно: дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 5 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15 мин.

Упражнения для развития ловкости.

По программе начальной подготовки. Следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнера, без зрительного контроля). Преодоление полосы препятствий.

Упражнения для развития гибкости.

По программе начальной подготовки, количество повторений рекомендуется увеличить.

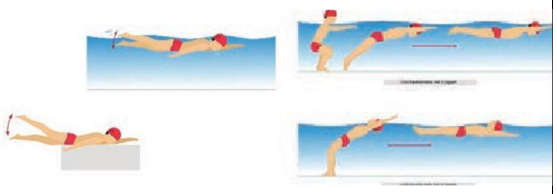
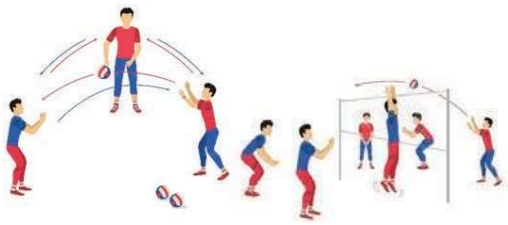
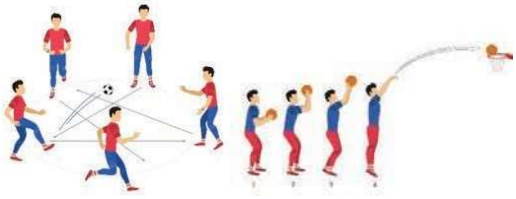
Физическая подготовка вратарей на этапе начальной подготовки проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно отрабатывается быстрота одиночного движения, частота движений. Ловля мяча и шайбы, посланной тренером. Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча). Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей. Обучение и совершенствование координационных движений в прыжках вперед-назад, влево-вправо, в стойке. Обучение и совершенствование координации движений приставными и скрестным шагами. Старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагом с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещения и прыжки в глубоком присяде, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полет кувырком; акробатика в парах.

Физическая подготовка вратарей на тренировочном этапе проводится по программе вратарей начальной подготовки. Дополнительно - перемещения и прыжки в глубоком приседе вперед, назад, вправо, влево, на одной и двух ногах, с одновременным подбрасыванием и ловлей теннисного мяча. Кувырки через препятствия, через партнера. Развитие силы мышц брюшного пресса, мышц спины, рук и ног с использованием отягощений и сопротивления партнера. Совершенствование стартовой скорости на отрезке 2-3 метра. Старты и остановки из различных исходных положений. Совершенствование ловкости в акробатических упражнениях.

Физическая подготовка вратарей на этапе совершенствования спортивного мастерства. Совершенствование гибкости и специальной выворотности (супинация, пронация) суставов. Развитие силы рук с использованием отягощений. Развитие скорости и скоростной выносливости в специфических движениях вратаря. Совершенствование безопорной координации с помощью упражнений на батуте.

Совершенствование ловкости в сложных акробатических упражнениях (сальто вперед, назад). Совершенствование быстроты реакции.

Примерные виды упражнений вне льда для учебно-тренировочных этапов (этапов спортивной специализации)

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

Специальная физическая подготовка (для этапа спортивного совершенствования мастерства)

Благодаря специальной физической подготовленности у юных хоккеистов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники игры, их закрепления и совершенствования. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, быстроты и специальной выносливости.

Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения: с утяжеленным жилетом (7-12 кг), утяжеленными браслетами, утяжеленными шайбами (400-600 г), утяжеленными клюшками, набивными мячами, упражнения повышенной координационной сложности и другие.

Развитие силы. Силовая подготовка хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства все более специализируется и усложняется. Упражнения с отягощениями выполняются в различных сочетаниях, наиболее распространенный метод сопряженный, когда технико-тактическое упражнение выполняется с отягощением. При развитии силовой выносливости часто используют автомобильные покрышки от грузовых автомобилей (для увеличения нагрузки на покрышку садится еще и партнер), которую тянет за собой на веревке хоккеист. Хорошее упражнение «паровоз», когда «паровоз» тянет за клюшку «вагон» (или несколько «вагонов» хоккеистов). Для развития скоростно-силовых качеств применяют дриблинг утяжеленной шайбы в течение 10-30 с с перемещением на ограниченном участке льда в условиях скопления игроков. Утяжеленный пояс или жилет отличное средство для развития как скоростно-силовых качеств, так и силовой выносливости (10-20 кругов по периметру площадки).

Развитие быстроты. Основными факторами, способствующими развитию быстроты хоккеиста, являются пространство, время и соперник. Исходя из них строится методика дальнейшего развития быстроты: пространство (отрезки сокращаются или удлиняются вариативный метод), время выполнения упражнения сокращается, для того, чтобы выполнять упражнения в условиях, приближенных к игре, вводится соперник. На основании этих подходов строятся тренировочные занятия по развитию быстроты хоккеиста. Игровые упражнения выполняются на максимальной скорости (за исключением случаев: этапа вкатывания хоккеистов на льду, разучивание нового технико-тактического упражнения).

В процессе развития **специальной ловкости** используются разные методические приемы усложнения координационной структуры привычных упражнений. Это достигается путем:

1. Введения необычных исходных положений при стартах, бросках, передачах и т.п.
2. Изменения скорости и темпа движения.

3. Изменение пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение (например, ограниченное время и пространство для замаха и проводки клюшки при бросках шайбы, уменьшение размеров площадки).

4. Усложнения упражнений посредством добавочных движений (например, прыжок на коньках с дополнительным поворотом перед «приземлением», ведение шайбы с дополнительным опусканием на одно или два колена).

5. Создание непривычных условий выполнения упражнений, а также применение специальных снарядов и устройств.

Упражнения для развития ловкости лучше всего проводить в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха должны быть достаточными для относительно полного восстановления. При этом в интервалах целесообразно выполнять упражнения на расслабление (типа потряхиваний, свободных махов и т.д.) и растягивание.

Развитие гибкости. Упражнения на гибкость делятся на дополнительные и основные. Дополнительные используются для растягивания мышц, сухожилий и связок в подготовительной части занятия (в разминке), а также после выполнения различных упражнений на силу, быстроту, ловкость и выносливость в основной и заключительной частях занятия.

Основные упражнения выполняются по следующей методике: основной метод повторный, сериями по 10-25 раз в каждом подходе, количество серий должно быть не менее 2-3 в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

Развивая гибкость, следует при выполнении одного и того же упражнения периодически менять, усложнять исходные положения. Гибкость развивается быстрее, если при выполнении упражнения перед хоккеистом будут поставлены определенные задачи, для выполнения которых нужно проявить волевые усилия.

Каждый комплекс упражнений целесообразно выполнять длительное время для получения желаемого эффекта.

Упражнения на развитие гибкости полезно выполнять между силовыми и скоростными заданиями. В заключительной части занятия следует выполнять упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания.

Развитие выносливости. Специальными упражнениями на льду развивают скоростную и специальную выносливость хоккеистов, в основе которых анаэробно-гликолитический и анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения.

Скоростная выносливость на льду развивается различными беговыми упражнениями. Тренировочные задания на повышение гликолитической мощности и емкости выполняются обычно в таком режиме: время работы 30-40 с (в одном повторении), в серии — 3 повторения, продолжительность интервалов отдыха после повторений 60-90 с. Время активного отдыха между сериями 10-12 мин. В качестве типичного примерного упражнения можно рекомендовать следующее: челночный бег на коньках с торможением (5х54 м) х 3. Время выполнения одного повторения 46 с, время отдыха между повторениями 3 мин, между сериями 8-10 мин, ЧСС по окончании работы 192-210 уд/мин, по окончании отдыха 110-120 уд/мин. Кстати,

упражнение на льду 5х54 м является контрольным нормативом для определения уровня скоростной выносливости хоккеистов.

Специальная выносливость обеспечивается также анаэробно-гликолитическим механизмом энергообеспечения. В качестве примерного упражнения для повышения специальной выносливости хоккеистов (и одновременно анаэробных гликолитических возможностей) можно рекомендовать следующее: двусторонняя игра в хоккей 3х3 (на всю площадку). Продолжительность игрового отрезка 1-2 минуты, отдыха 2-3 минуты. ЧСС по окончании работы 180-200 уд/мин, по окончании отдыха 110-120 уд/мин. Всего 6-8 серий.

В годичном цикле подготовки целенаправленное воздействие на емкость и мощность анаэробных гликолитических процессов энергообеспечения, как правило, планируется на вторую половину подготовительного периода, а также на соревновательный период.

Упражнения для совершенствования анаэробной гликолитической энергопродукции планируют в подготовительном периоде не более 2 раз в неделю, чередуя их с упражнениями в смешанном аэробно-анаэробном режиме.

В основном (соревновательном) периоде годичного цикла это воздействие осуществляется в значительной мере посредством соревновательных нагрузок.

Упражнения гликолитической анаэробной направленности следует давать после упражнений анаэробного алактатного воздействия (разминочный бег на коньках от 5 до 60 м, эстафеты, игровые упражнения, броски шайбы и т.д.). В заданиях алактатный направленности ЧСС по окончании выполнения упражнения находится в пределах 150-170 уд/мин, а по окончании интервалов отдыха - 100-110 уд/мин. Продолжительность разовой нагрузки 3-12 с.

После занятий целесообразно проводить восстанавливающие процедуры, способствующие быстрому синтезу и накоплению креатинфосфата, в том числе применение витамина В15 и увеличение в рационе продуктов с большим содержанием креатинфосфата.

Техническая подготовка

Техническая подготовка является важнейшим элементом в системе спортивной тренировки хоккеистов. Ее структура во многом определяется используемыми методами и формами упражнений, объемом средств как в течение годичного макроцикла, так и на различных этапах многолетней спортивной подготовки. 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.

В основе технической подготовки лежит процесс обучения двигательным навыкам, входящим в структуру технических приемов игры, с последующим их совершенствованием. Система базовых технических приемов имеет сложную классификацию и включает в себя около 400 элементов, навыков и приемов, которые являются фундаментом технического и спортивного мастерства хоккеиста. Хорошо

освоенный, автоматизированный и стабилизированный технический прием представляет собой двигательный навык.

Большинство базовых технических приемов, таких как «передвижение на коньках», пройдут через всю спортивную карьеру хоккеиста. Другие будут нужны только на начальных этапах подготовки, после чего они или элиминируются, или трансформируются в более сложные.

Система заданий и выбор упражнений предполагает разучивание новых приемов по принципу от «простого к сложному», чтобы обеспечить максимальный «положительный перенос» и по возможности снизить вероятность «отрицательного переноса» в процессе технической подготовки.

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

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

В процессе обучения техническим приемам принято выделять этапы, соответствующие стадиям формирования двигательного навыка и характеризующиеся собственным арсеналом педагогических средств и методов, которые определяются решаемыми в процессе тренировки задачами:

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

В практических занятиях основополагающим является возрастная физическая адекватность тренировочных средств и упражнений. Условия выполнения упражнений должны соответствовать возрасту, уровню подготовленности, поэтому при занятиях с группой возможны существенные вариации. Тем не менее тренер-преподаватель может придерживаться определенной последовательности уровней обучения: на месте, медленно в движении, быстро в движении, медленно в движении с препятствиями, быстро в движении с препятствиями, медленно в движении с сопротивлением соперника, быстро в движении с сопротивлением соперника, в игре, в соревнованиях.

Обучение базовым техническим приемам начинается с подраздела «Техника перемещения на коньках». Акцент в обучении делается на качестве выполнения приемов, а не на их количественных характеристиках. Практически параллельно начинают осваиваться технические приемы подраздела «Техника владения клюшкой и шайбой», при этом тренер-преподаватель обращает внимание детей на отсутствие визуального контроля шайбы. У игрока во время технических действий голова поднята, взгляд направлен вперед на трибуны. Разучиваются также варианты приема шайбы коньком, клюшкой, ее остановки рукой, корпусом.

Техническая подготовка для групп начальной подготовки

Техника игры. Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение

«плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90^0, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления бега с помощью переступания без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений. Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги. Опускание и падение на одно, два колена; различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

Техника нападения. Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге. Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Обучение приему шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лежа). Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпусканием шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение.

Техника обороны. Отбор и выбрасывание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки соперника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приемы овладения шайбой с помощью клюшки при введении ее в игру. Отбор шайбы клюшкой, положенной на лед. Прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой.

Техника игры вратаря.

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижения приставными шагами.

Упражнения:

Выпад влево - основная стойка; выпад вправо - основная стойка.

Ловля мяча, отскочившего от отражающей стойки в различных направлениях.

Ловля и отбивание мяча, направленных ракеткой из различных точек.

Обучение передвижению в воротах в основной стойке.

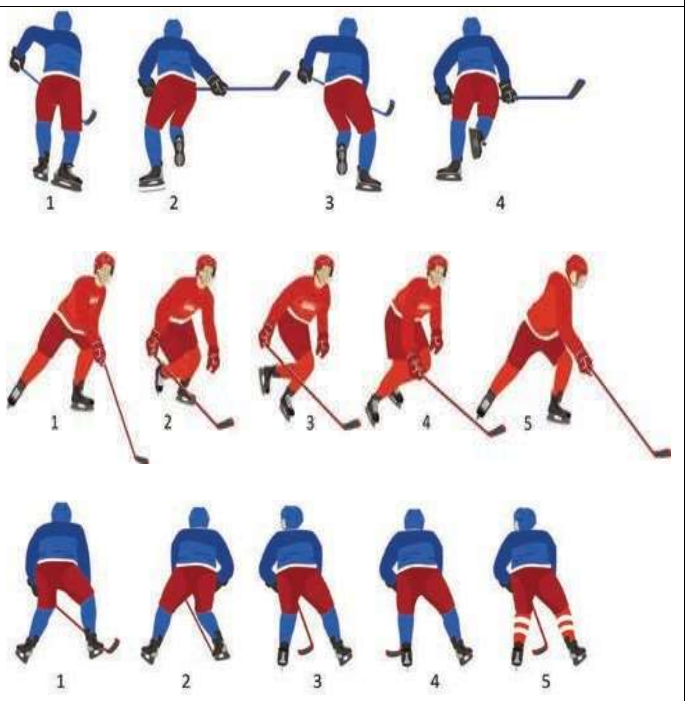
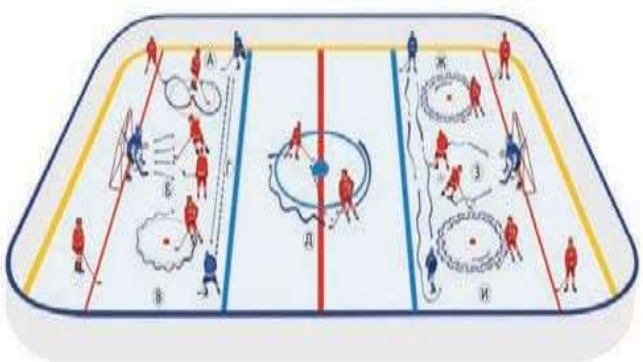
Обучение ловли шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком.

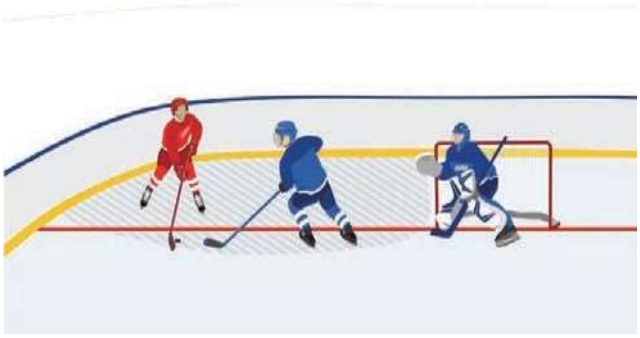
Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении.

Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу.

Обучение техники отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, подставлением щитков.

Примерные виды упражнений на льду для этапов начальной подготовки

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

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

Техническая подготовка для учебно-тренировочных групп

Техника игры

Совершенствование приемов техники бега на коньках, игры с беговыми упражнениями на ограниченных площадках и в условиях скученности игроков.

Бег по прямой с ускорениями 20-30 метров, бег на время 18, 36, 54 метров. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотами, с поворотами в прыжке, с падением на колени, с изменением направления движения.

Остановка, повороты после бега с максимальной скоростью.

Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков.

Челночный бег, эстафеты.

Техника нападения.

Дальнейшее совершенствование ведения шайбы.

Обучение различным способам обводки.

Ведение шайбы изученными способами с изменением скорости и направления движения.

Ведение шайбы на большой скорости в условиях ограниченной площадки и скученности занимающихся, с преодолением препятствий.

Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, в которые входят: ведение шайбы (без зрительного

контроля), обводка стоек с помощью партнера и с использованием борта, совершенствование индивидуальной техники обводки с изменением ритма, темпа и направления движения.

Совершенствование ранее изученных видов бросков с удобной и неудобной стороны, в движении, после боковой и встречной передач.

Изучение бросков после финтов, обводки, из-под защитника, подправление шайбы после бросков, добивание шайбы.

Комбинации, заканчивающиеся бросками по воротам разными способами.

Броски с дальних расстояний, со «своих» точек хоккейного поля.

Совершенствование бросков по воротам в условиях близких к игровым, с сопротивлением партнёра на большой скорости, с ограничением времени на подготовительные движения.

Выполнение бросков с элементами скорости и неожиданности.

Прием шайбы ранее изученными способами в игровой обстановке.

Остановка шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнеру, с обводкой атакующего партнера, с оставлением шайбы партнеру.

Остановка быстро летящей шайбы при различной скорости, передвижения игрока.

Остановка шайбы летящей по воздуху клюшкой.

Совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании.

Совершенствование обманных движений, изученных ранее в условиях более активного противодействия партнера, в ситуациях, приближенных к игровым.

Совершенствование силовой обводки

Техника обороны.

Отбор шайбы в игре туловищем.

Применение силовых приемов в условиях, моделирующих игровые ситуации.

Отбор шайбы всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Дальнейшее совершенствование силовых приемов, включая силовую борьбу у борта. Применение силовых приемов в игровых упражнениях и в двусторонних играх.

Техника игры вратаря.

Совершенствование техники игры вратаря на земле и на льду в основной стойке.

Совершенствование техники катания на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими, длинными).

Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него с одного шага.

Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий.

Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой и отбивания блином, овладение отскочившей шайбой.

Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька.

Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой.

Выпады с посылом клюшки в сторону выпада. Прыжки в сторону с отбиванием шайбы клюшкой, щитком перчатки.

Обучение техники вставания в основную стойку после падения на бок и опускание на два колена.

Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап подготовки			
		Начальной подготовки		Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До 2-ух лет	Свыше 2-ух лет
1	Бег скользящими шагами	+	+		
2	Повороты по дуге переступанием двух ног	+			
3	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	+	+	+
4	Старт с места лицом вперед	+	+		
5	Бег короткими шагами	+	+	+	+
6	Торможение с поворотом туловища на 90^0 на одной и двух ногах	+	+	+	+
7	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+	+
8	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+
9	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+	+	
10	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+		
11	Бег спиной вперед скрестными шагами		+	+	+
12	Повороты в движении на 180^0 и 360^0	+	+	+	+
13	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+
14	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+
15	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении		+	+	+
16	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+
17	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости			+	+
18	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования			+	+

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап подготовки			
		Начальной подготовки		Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До 2-ух лет	Свыше 2-ух лет
1	Ведение шайбы на месте	+			
2	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+
3	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+
4	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+
5	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+	+	+	
6	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+
7	Ведение шайбы в движении спиной вперед		+	+	+
8	Обводка соперника на месте и в движении	+	+		
9	Длинная обводка	+	+	+	+
10	Короткая обводка	+	+	+	+
11	Силовая обводка			+	+
12	Обводка с применением обманных действий-финтов	+	+	+	+
13	Финт клошкой	+	+	+	+
14	Финт с изменением скорости движения		+	+	+
15	Финт головой и туловищем	+	+	+	+
16	Финт на бросок и передачу шайбы			+	+
17	Финт-ложная потеря шайбы			+	+
18	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+	+
19	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+
20	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+
21	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)		+	+	+
22	Бросок-подкидка	+	+	+	+
23	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы	+	+	+	+
24	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы			+	+
25	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+	+
26	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+
27	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям		+	+	+
28	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+	+
29	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	+	+	+	+

30	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом.		+	+	+
31	Остановка и толчок соперника задней частью бедра			+	+
32	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладение шайбой		+	+	+

Приемы техники игры вратаря

№	Приемы техники хоккея	Этап подготовки			
		Начальной подготовки		Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До 2-ух лет	Свыше 2-ух лет
1	Обучение основной стойки вратаря	+			
2	Обучение низкой и высокой стойки вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+			
Приемы техники передвижения на коньках					
3	Передвижение на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+		
3	Т-образное скольжение (вправо, влево)		+	+	
5	Передвижение вперед выпадами	+	+		
6	Торможение плугом, полуплугом				
7	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+
8	Передвижение короткими шагами	+	+	+	+
9	Повороты в движении на $180^0, 360^0$ в основной стойке вратаря	+	+	+	+
10	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+	+	+
Ловля шайбы					
11	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте	+	+		
12	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+		
13	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, клево) Т-образным скольжением	+	+		
14	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно или на два колена		+	+	
Техника игры вратаря					
15	Ловля шайбы ловушкой в шпагате			+	

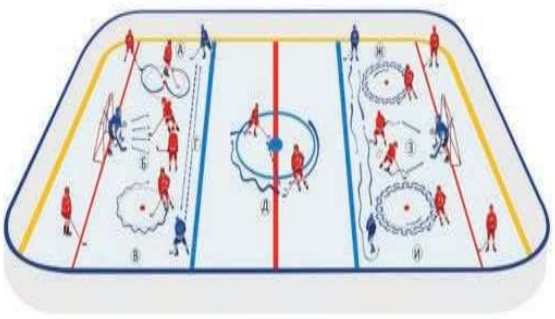
16	Ловля шайбы на блин			+	
17	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+	+		
	Отбивание шайбы				
18	Обивание шайбы блином стоя на месте	+	+		
19	Обивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+		
20	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, клево), и с падением на два колена		+		
21	Отбивание шайбы коньком	+	+		
22	Обивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+		
23	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена	+	+		
24	Целенаправленное отбивание шайбы клошкой в определенную точку хоккейной площадки		+	+	
25	Целенаправленное отбивание шайбы клошкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена			+	
26	Обивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена			+	
27	Отбивание шайбы щитками в шпагате			+	
28	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки			+	
29	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)			+	+
	Прижимание шайбы				
30	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой	+	+		
	Владение клюшкой и шайбой				
31	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание шайбы клюшкой в падении	+	+	+	
32	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена	+	+		
33	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+	
34	Выбрасывание шайбы клюшкой по борта				
35	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+
36	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками		+	+	+
37	Передача шайбы подкидкой		+	+	+
38	Ведение шайбы клошкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками			+	+

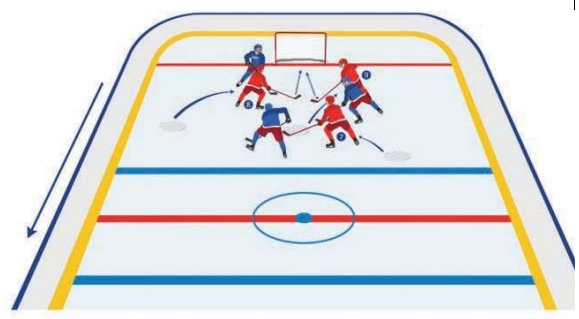
Примерные виды упражнений на льду учебно-тренировочных этапов (этапов спортивной специализации)

№	Виды упражнений	Направленность упражнения	Схема проведения
1	Скольжение с тягой партнера лицом и спиной вперед, скрестными шагами, полуфонариками», «фонариками», в приседе и без Скольжение прыжками Зеркальные повторения за ведущим Скольжение «зигзаг»; Резкие повороты и переходы (несколько подряд) Катание с опусканием на колени Элементы единоборств (защита предмета – линии, точки)	Техника катания на коньках	
2	Пас – прием с «удобной» и «неудобной» стороны Передачи в одно касание Длинные пасы «парашютом» Пас оставлением Кистевые броски. Обводки. Добивания. Подправления. Щелчки. Отбор шайбы различными вариантами: подкат, поднимание и прижимание клюшки соперника, выбивание клюшки соперника, техника силовой борьбы, блокирование бросков и др.	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	
3	Смена скорости. «Улитка» Обманные движения корпусом, обманные броски и передачи Ситуации 1 в 1 в атаке Подбор шайбы в зоне обороны Подбор свободной шайбы	Индивидуальная тактика	

4	Оборонительные ситуации 1 в 1, на входе в зону, в углах, на половину борта Оборонительные ситуации 2 в 1 Контроль дистанции Опека соперника Оказание давления на соперника, владеющего шайбой Опека соперника во время их атаки, при входе в нашу зону	Индивидуальная оборонительная тактика	
5	Отдать пас — ускориться — получить пас Скрещивание с оставлением шайбы партнеру / скрещивание с сохранением шайбы у себя / скрещивание с передачей Выход на ворота по центру Розыгрыш шайбы «вертушкой» в зоне нападения Ситуации 2 в 1 на входе в зону нападения, в углах Ситуации 2 в 2 на входе в зону нападения, в углах Вход в зону нападения в тройке и поддержка друг друга Выход из зоны защиты — «Система прямого паса» Ширина игры во всех зонах Четвертый атакующий	Групповая тактика нападения	

Примерные виды упражнений на льду этапа совершенствования спортивного мастерства

№	Виды упражнений	Направленность упражнения	Схема проведения
1	Технические навыки и элементы – составляющие основу технической подготовки, рекомендуемые для постоянного повторения	Техника катания на коньках Техника владения клюшкой и шайбой в движении	

2	Отдать пас — ускориться — получить пас Скрещивание с оставлением шайбы партнеру / скрещивание с сохранением шайбы у себя /скрещивание с передачей Выход на ворота по центру Розыгрыш шайбы «вертушкой» в зоне нападения Ситуации 2 в 1 на входе в зону нападения, в углах Ситуации 2 в 2 на входе в зону нападения, в углах Вход в зону нападения в тройке и поддержка друг друга Выход из зоны защиты — «Система прямого паса» Ширина игры во всех зонах Четвертый атакующий	Индивидуальная тактика	
3	Выбор позиции, обводка соперника	Индивидуальная тактика	
4	Атака с ходу при численном большинстве атакующих	Групповая и командная тактика	
5	Атака с ходу при численном равенстве	Групповая и командная тактика	

Тактическая подготовка

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

Основными задачами тактической подготовки являются:

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

Следует сказать, что структура тактики хоккея представляет собой сложный комплекс компонентов. Базовым уровнем является техническое мастерство, которое определяется индивидуальными данными, степенью развития физических и психических качеств, двигательным опытом, теоретической подготовленностью. Высокий уровень технической подготовленности определяет эффективность индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

Высшим уровнем классификации тактических действий является стратегия. Она определяет цели, задачи и пути достижения поставленного результата.

Характеристика компонент тактики	Описание
Система ведения игры	Расстановка и взаимодействие игроков в определенном порядке при игре в средней зоне, в атаке и обороне
Стиль игры	Отличительные признаки игры (атакующий, активный, пассивный, аритмичный стиль)
Темп игры	Скорость ведения игры
Ритм игры	Смена отдельных технико-тактических операций по времени
Техническое мастерство	Характеристика подготовленности обучающегося, его возможности выполнения различных игровых приемов, полноценной реализации в них двигательных способностей
Индивидуальная тактика	Применение игровых приемов в зависимости от контекста ситуации
Групповая тактика	Согласованные действия двух или нескольких игроков для решения какой-либо тактической задачи
Командная тактика	Организация игры по схеме в зоне атаки, нападения, в средней зоне. Организация отбора шайбы, контратаки, позиционной атаки, атаки сходу
Стратегия	Определение пути достижения результата на основе изменений тактических построений и действий в компонентах более низкого уровня (индивидуальной, групповой, командной стратегии)

Тактическая подготовка предполагает изучение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите. На начальных этапах подготовки

обучение тактике ведется в основном через подвижные игры и игровые упражнения как на земле, так и на льду.

На последующих этапах тактическая подготовленность совершенствуется преимущественно в игровых упражнениях, спортивных играх, тренировочных и календарных матчах.

Для обучения тактике можно использовать следующие средства и методы:

- теоретические занятия с объяснением и разбором на макете хоккейного поля тактических построений с указанием функций каждого игрока и их взаимодействий;
- разучивание тактических взаимодействий при различных построениях в ходе тренировок вне льда;
- отработку взаимодействий хоккеистов в различных числовых сочетаниях в облегченных условиях, т.е. без сопротивления соперника;
- освоение взаимодействий игроков в различных числовых сочетаниях при пассивном противоборстве, а затем и при активном противоборстве соперников (2х1, 3х1, 3х2, lxl и др.);
- совершенствование взаимодействий игроков в обороне при различном соотношении обороняющихся и атакующих игроков (lxl, 1х2, 1х3, 2х3 и др.);
- тренировочные игры с остановками и детальным разбором правильных и ошибочных действий.

Во время тактических занятий необходимо стараться формировать у юных хоккеистов единые критерии оценки игровых ситуаций, а также способствовать созданию вариативных навыков действий и взаимодействий.

На начальном этапе обучения изучаются в основном индивидуальные тактические действия и групповые взаимодействия. На тренировочном этапе ведется обучение командным тактическим построениям игры. В процессе тактической подготовки, особенно на этапе совершенствования, тренер-преподаватель должен поощрять и развивать проявление творческих способностей игроков при принятии и реализации нестандартных решений.

Тактическая подготовка занимает важное место в системе многолетней тренировки юных хоккеистов и потому должна иметь место в каждом занятии.

Тактическая подготовка для групп начальной подготовки

Тактика нападения — выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнить бросок по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площади и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот.

Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: передай и выйди, скрестный выход. Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки.

Обучение передачам, отбору шайбы в квадратах с различными сочетаниями занимающихся — 3:2, 4:3, 3:1, 3:3; 5:3 с введением дополнительных занятий.

Игра с одним водящим в круге; в одно, в два касания; до полного отбора.

Выход из зоны пробросом вдоль борта.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия; перехват продольного и диагонального паса; отбор шайбы при помощи клюшки; нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником.

Групповые взаимодействия: умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих.

Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Тактика игры вратаря.

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке броском. Обучение ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в коростных и подвижных играх.

Тактическая подготовка для учебно-тренировочных групп

Тактика нападения.

Упражнения в парах, тройках с открыванием и выбором места для получения шайбы, для броска по воротам.

Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в квадрате с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приёма в различных игровых ситуациях.

Совершенствование передач ранее изученными способами в условиях близких к игровым, с сопротивлением противника, в условиях ограниченного пространства и времени, на большой скорости. Совершенствование силы, точности и своевременности передач. Умение создавать численное преимущество на отдельных участках поля, закрыть соперника в зоне при численном большинстве. Выход из зоны защиты, действия в средней зоне при контратаке. Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при введении шайбы в игру на различных участках поля. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Наигрывание связей в звеньях, пятерках при атаке. Смена составов во время остановки игры и в ходе матча. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения места крайними нападающими. Тактика силового давления.

Тактика обороны.

Выбор места и времени для отбора и перехвата шайбы, применение силового приема. Тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам, против выхода двух нападающих. Игры в квадрате с водящими и нейтральным при разном соотношении сторон. Умение предвидеть развитие атаки соперника. Игра защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4:5, 3:5, 3:4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру при численном меньшинстве. Переход к обороне при срыве атаки. Наигрывание связей в звеньях и пятерках при обороне. Оборона с помощью

прессинга. Смешанная система защиты. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

Тактика игры вратаря.

Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий, выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях. Обучение тактическим действиям при отскоке шайбы от вратаря. Совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, ударом. Совершенствование выбора места при комбинационном действии противника.

Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Тактическая подготовка групп совершенствования спортивного мастерства

Тактика нападения.

Совершенствование ранее изученной индивидуальной и групповой тактики. Совершенствование тактических, групповых и командных взаимодействий в зависимости от избранной системы ведения игры, от качеств партнеров. Передачи шайбы в отрыв, передача в определенную точку площадки для броска шайбы партнером. Воспитание умений своевременно выбирать и целесообразно применять игровые действия, состоящие из комплекса приемов: передача - ведение - бросок, бросок - добивание, подправление - добивание. Применение финтов при выполнении атакующих действий: на уход, на перемещение, на передачу, на бросок.

Индивидуальные тактические действия при выходе против вратаря: выбор способа обыгрывания (бросок финтом). Действия в нападении против одного защитника, двух защитников, защитника и вратаря.

Групповые взаимодействия: взаимодействия в парах с целью выхода на свободное место; передай - откройся; скрестный выход; оставление шайбы подправление.

Взаимодействия двух атакующих игроков против одного и двух обороняющихся, бросок по воротам в момент, когда обзор вратаря ограничен.

Взаимодействия трех нападающих против одного, двух, трех обороняющихся.

Командные действия: нападение против зонной, персональной и смешанной системы защиты.

Изучение специальных тактических комбинаций с учетом конкретного противника. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры.

Тактика обороны.

Совершенствование ранее изученных групповых и командных взаимодействий с учетом индивидуальных особенностей игроков, их места и функций в команде, качеств партнеров.

Овладение приемов ведения обороны при смене мест и функций в ходе игры.

Командные взаимодействия: совершенствование ранее изученной командной тактики, изучение способов обороны против определенных систем нападения и тактических комбинаций, организация обороны при контратаке противника и меры ее предупреждения.

Игра в защите при численном меньшинстве. Оборона против силового давления.

Тактика игры вратаря.

Совершенствование навыка правильного выбора места в воротах в условиях силового единоборства.

Совершенствование взаимодействия с игроками в стороне и руководство обороной.

Совершенствование игрового предвидения, хода развития комбинаций и действий противника.

Совершенствование тактических действий при ограниченном обзоре, при изменениях направления шайбы, при добивании; умение противодействовать помехам.

Совершенствование тактических действий при перехвате шайбы клюшкой, при передачах шайбы перед воротами. Тактика игры вратаря при выходе за ворота и в условиях скученности игроков перед воротами.

4.1.1. Перечень осваиваемых навыков и технических элементов по этапам подготовки

на этапе начальной подготовки 1–ого года:

Категория	Наименование навыка, технического элемента
1	2
Базовые технические навыки	Вставание со льда
Базовые технические навыки	Скольжение на двух ногах (в максимальном приседе)
Базовые технические навыки	Скольжение на одной ноге лицом вперед
Базовые технические навыки	Скольжение в приседе на одной ноге (максимальный присед)
Базовые технические навыки	Скрестные шаги с продвижением
Базовые технические навыки	Бег на месте, в движении/спиной вперед
Базовые технические навыки	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну ногу, с удержанием позы
Базовые технические навыки	Скольжение на одной ноге «пистолет» (лицом вперед)
Базовые технические навыки	Скольжение на одной ноге «пистолет» (спиной вперед)
Базовые технические навыки	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах
Базовые технические навыки	Танцы на льду (Лунная походка)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Толкание партнера

1	2
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Тяга партнера
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Борьба с партнером, различные варианты (перетягивание, толкание)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом – со сменой ведущей ноги
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом через препятствия, клюшки на льду
Повороты	Поворот с толчком одной ногой и скольжением (л/п)
Повороты	Бег скрестными шагами лицом вперед (3л/3п) быстро
Бег скользящими шагами	Слалом – полуфонариком», делать широкие движения ногами
Бег скользящими шагами	Слалом – полуфонариком», с тягой партнера (держаться за клюшки)
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скрестными шагами по траектории с пилонами
Старты	V-старт лицом вперед
Старты	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п)
Старты	Старт спиной вперед полуфонариками
Старты	Старт спиной вперед скрестными шагами
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия
Торможения и остановки	Торможение двумя лезвиями параллельное
Торможения и остановки	Торможение внутренней/внешней стороной лезвия
Торможения и остановки	Торможение «1-11» (Коньки буквой V), «плугом», «полуплугом»
Торможения и остановки	Торможение двумя ногами при скольжении спиной вперед
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», движение одной ногой (л, п)
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», движение одной ногой (л, п) со сменой
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», с тягой партнера (держаться за клюшки), разные варианты
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», с продолжением скрестного движения, со сменой ноги
Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед
Бег спиной вперед	Скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперед
Бег спиной вперед	Слалом, с тягой партнера (держаться за клюшки)
Бег спиной вперед	Слалом, со сменой толчковой ноги
Бег спиной вперед	«полуфонарик», движение со сменой толчковой ноги
Повороты	Повороты без отрыва коньков ото льда (л/п)

1	2
Повороты	Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков ото льда
Повороты	Повороты на 360° без отрыва коньков ото льда со сменной стороны
Повороты	Катание по кругу с движением «внешней» ногой «полуфонарик»
Повороты	Катание по кругу спиной вперед с движением «внутренней» ногой «полуфонарик»
Повороты	Катание по кругу с переменным движением обеих ног «полуфонарик»
Повороты	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)
Повороты	Поворот скрестными шагами спиной вперед (л/п)
Повороты	«Кораблики», движение по кругу без смены ведущей ноги
Повороты	Переходы: спиной – лицом вперед и лицом вперед – спиной вперед
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое-широкое, короткое комбинирование
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – широкое
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое-широкое, короткое комбинирование
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» из двух конусов (2 метра)
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» с переходами
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – «улитка» 360° (л/п)
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы с переносом (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п)
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – широкое, «полуфонарики» на пятках конька
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое, «полуфонарики» на пятках конька
Обводка	Ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса без контроля клюшки
Обводка	Ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса с контролем клюшки
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	«Тянуть шайбу носком клюшки» через линию из шайб, скольжение в стороне (л/п)
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы клюшкой и коньками

1	2
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» «змейкой», «плетением», плавная смена направлений
Обводка	Ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из-за спины
Обводка	Ведение двух шайб
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Прием и остановка клюшкой (крюком)
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «удобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «неудобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с отскоком от борта
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы подкидкой с «удобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы подкидкой с «неудобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с «удобной» стороны в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с «неудобной» стороны в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы в парах с комбинированием
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы в парах прием на «неудобную» сторону, возврат с «удобной»
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной» стороны
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с отскоком от борта с «неудобной» стороны
Броски	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом
Броски	Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом
Броски	Бросок кистевой в движении
Броски	Обманное движение: бросок показан с «удобной» стороны, выполнен с «неудобной»
Броски	Обманное движение: бросок показан с «неудобной» стороны, выполнен с «удобной»
Преследования и отбор шайбы	Отбор клюшкой подбивание
Преследования и отбор шайбы	Отбор клюшкой наложение
Преследования и отбор шайбы	Опека партнера
Преследования и отбор шайбы	Подкат
Индивидуальная тактика	Резкое изменение направления движения «улитка»
Индивидуальная тактика	Контролируема потеря, оставление шайбы
Индивидуальная тактика	Обманный бросок: показываем сопернику, обводим, продолжаем движение

1	2
Индивидуальная тактика	Обманная передача: показываем, что делаем передачу, ускоряемся, продолжаем сами
Индивидуальная тактика	Обманное движение корпусом «раскачивание»
Индивидуальная тактика	Отвлечение внимания: двигаемся вперед, смотрим прямо, делаем передачу в сторону
Индивидуальная тактика	Контроль шайбы коньком-клюшкой-комбинация
Индивидуальная тактика	Тащить шайбу крюком клюшки себе между коньков
Индивидуальная тактика	Выставление корпуса
Индивидуальная тактика	Передвижение с целью создания лучшей позиции для приема шайбы
Индивидуальная тактика	Атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшкой соперника

на этапе начальной подготовки 2–ого года

Категория	Наименование навыка, технического элемента
1	2
Базовые технические навыки	Вставание со льда
Базовые технические навыки	Скольжение на двух ногах (в максимальном приседе)
Базовые технические навыки	Скольжение на одной ноге, различные варианты – лицом и спиной вперед, «пистолет»
Базовые технические навыки	Скрестные шаги через клюшку
Базовые технические навыки	Упражнения в парах – зеркальные повторения за ведущим
Базовые технические навыки	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну ногу, с удержанием позы
Базовые технические навыки	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах
Базовые технические навыки	Танцы на льду (Лунная походка)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Борьба с партнером, различные варианты (перетягивание, толкание)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом, короткий – со сменой ведущей ноги лицом и спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом через препятствия, клюшки на льду, лицом и спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом лыжный, лицом и спиной вперед (с тягой партнера и без)

1	2
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Бег скрестными шагами, лицом и спиной вперед (3л/3п) быстро
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скрестными шагами по траектории с пилонами
Старты	V-старт лицом вперед
Старты	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п)
Старты	Старт спиной вперед полуфонариками
Старты	Старт спиной вперед скрестными шагами
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней и внутренней поверхностью лезвия
Торможения и остановки	Торможение двумя лезвиями параллельное
Торможения и остановки	Торможение двумя ногами при скольжении спиной вперед
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», движение одной ногой (л, п)
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», движение одной ногой (л, п) со сменой
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», с тягой партнера (держаться за клюшки), разные варианты
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», с продолжением скрестного движения, со сменой ноги
Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед
Бег спиной вперед	Скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперед
Бег спиной вперед	Слалом, с тягой партнера (держаться за клюшки)
Бег спиной вперед	Слалом, со сменой толчковой ноги
Бег спиной вперед	«полуфонарик», движение со сменой толчковой ноги
Повороты и переходы	Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков ото льда
Повороты и переходы	Повороты на 360° без отрыва коньков ото льда со сменной стороны
Повороты и переходы	Катание по кругу лицом и спиной вперед «полуфонариками», с движением внешней и внутренней ногой
Повороты и переходы	Переходы прыжком на 180° без торможения, смена направления, открытый переход
Повороты и переходы	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)
Повороты и переходы	Поворот скрестными шагами спиной вперед (л/п)
Повороты и переходы	Переходы – спиной – лицом вперед и лицом вперед – спиной вперед

1	2
Повороты и переходы	«Кораблики», движение по кругу без смены ведущей ноги
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое и широкое комбинирование
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы – узкое-широкое, по диагонали и вперед-назад, комбинирование
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» из двух конусов (2 метра)
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» с переходами
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – «улитка» 360° (л/п)
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы с переносом (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п)
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – широкое, «полуфонарики» на пятках конька
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое, «полуфонарики» на пятках конька
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы клюшкой и коньками
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» «змейкой», «плетением», плавная смена направлений
Обводка	Ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из-за спины
Обводка	Ведение двух шайб
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Прием и остановка клюшкой (крюком)
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с отскоком от борта
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы подкидкой с «удобной» и «неудобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача-прием шайбы броском с «удобной» стороны в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача-прием шайбы броском с «неудобной» стороны в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача-прием шайбы в парах с комбинированием

1	2
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача-прием шайбы в парах прием на «неудобную» сторону, возврат с «удобной» и обратная последовательность
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной» и «неудобной» стороны
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы «оставлением»
Броски	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом и верхом
Броски	Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом и верхом
Броски	Бросок кистевой в движении
Броски	Бросок кистевой после приема передачи с разных сторон
Броски	Бросок по воротами с выкатыванием из-за ворот
Броски	Обманное движение: бросок показан с «удобной» стороны, выполнен с «неудобной»
Броски	Обманное движение: бросок показан с «неудобной» стороны, выполнен с «удобной»
Обводка	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «удобной» стороны
Обводка	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «неудобной» стороны
Обводка	Обводка соперника
Преследования и отбор шайбы	Подкат и загон соперника к борту
Преследования и отбор шайбы	Отбор клюшкой, наложение
Преследования и отбор шайбы	Преследование шайбы (различные ситуации 1 в 2, 1 в 3, 2 в 3)
Преследования и отбор шайбы	Поднимание и наложение клюшки соперника
Преследования и отбор шайбы	Выбивание шайбы клюшкой
Индивидуальная тактика	Изменение скорости катания
Индивидуальная тактика	Резкое изменение направления движения «улитка»
Индивидуальная тактика	Контролируема потеря, оставление шайбы
Индивидуальная тактика	Обманный бросок: показываем сопернику, обводим, продолжаем движение
Индивидуальная тактика	Обманная передача: показываем, что делаем передачу, ускоряемся, продолжаем сами
Индивидуальная тактика	Обманное движение корпусом «раскачивание»
Индивидуальная тактика	Отвлечение внимания: двигаемся вперед, смотрим прямо, делаем передачу в сторону
Индивидуальная тактика	Контроль шайбы коньком-клюшкой-комбинация
Индивидуальная тактика	Ситуации 1 в 1
Индивидуальная тактика	Выставление корпуса
Индивидуальная тактика	Катание с целью создания лучшей позиции для приема шайбы

1	2
Индивидуальная тактика	Атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшкой соперника
Индивидуальная тактика в обороне	Ситуации 1 в 1
Индивидуальная тактика в обороне	Держать дистанцию между нападающими и защитниками
Индивидуальная тактика в обороне	Ситуации 2 в 1
Индивидуальная тактика в обороне	«Закрытие» действий соперника
Групповая тактика нападения	Передача – ускорение – прием шайбы
Групповая тактика нападения	Скрещивание с оставлением шайбы партнеру / скрещивание с сохранением шайбы у себя
Групповая тактика нападения	Ситуации 2 в 2 (на входе в зону нападения, в углах и т.д.)
Групповая тактика нападения	Выход из своей зоны (3 варианта: быстрый пас, широкий раскат, передача между защитниками)
Групповая тактика нападения	Ситуация 2 в 1 в углах в зоне нападения
Групповая тактика нападения	Ситуация 2 в 1 на входе в зону нападения
Групповая тактика нападения	Выход на ворота по центру (второй игрок)
Групповая тактика нападения	Выход из своей зоны передачей через центр
Групповая тактика обороны	Зонная оборона – базовые знания и умения
Групповая тактика обороны	Зонная оборона – смена фланга
Вбрасывания	Базовые навыки игры на вбрасывании

на этапе начальной подготовки 3-его года

Категория навыка	Наименование навыка
1	2
Базовые технические навыки	Вставание со льда
Базовые технические навыки	Скольжение на одной ноге, различные варианты – лицом и спиной вперед, «пистолет»
Базовые технические навыки	Скрестные шаги через клюшку
Базовые технические навыки	Упражнения в парах – зеркальные повторения за ведущим
Базовые технические навыки	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну ногу, с удержанием позы
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Борьба с партнером, различные варианты (перетягивание, толкание)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом, короткий – со сменой ведущей ноги лицом и спиной вперед

1	2
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом через препятствия, клюшки на льду, лицом и спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом лыжный, лицом и спиной вперед (с тягой партнера и без)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Бег скрестными шагами лицом и спиной вперед (3л/3п) быстро
Старты	Старт и торможение со сменой и без смены направления, лицом и спиной вперед
Старты	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п), V-старт
Старты	Старт спиной вперед скрестными шагами
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней и внутренней поверхностью лезвия
Торможения и остановки	Торможение двумя лезвиями параллельное
Торможения и остановки	Торможение с резким изменением направления (зигзаг)
Бег скользящими шагами	«полуфонарик» в различных вариантах
Бег скользящими шагами	Скольжение лицом вперед – работа над техникой
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», с тягой партнера (держаться за клюшки), разные варианты
Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед с тягой партнера и без
Бег спиной вперед	Скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперед с тягой партнера и без
Бег спиной вперед	Слалом, с тягой партнера (держаться за клюшки)
Бег спиной вперед	Слалом, со сменой толчковой ноги
Повороты и переходы	Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков ото льда
Повороты и переходы	Повороты на 360° плавно и резко, без отрыва коньков ото льда со сменой стороны
Повороты и переходы	Катание по кругу лицом и спиной вперед «полуфонариками», с движением внешней и внутренней ногой
Повороты и переходы	Переходы прыжком на 180° без торможения, смена направления, открытый переход
Повороты и переходы	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)
Повороты и переходы	Поворот скрестными шагами спиной вперед (л/п)
Повороты и переходы	Переходы – спиной – лицом вперед и лицом вперед – спиной вперед со сменой направления движения
Повороты и переходы	«Кораблики» движение по кругу со сменой ведущей ноги
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая крюка, – узкое и широкое комбинирование
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы – узкое-широкое, по диагонали и вперед-назад, комбинирование, одной рукой и двумя

1	2
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» из двух конусов (2 метра), одной рукой и двумя
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» с переходами, одной рукой и двумя
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка – «улитка» 360° (л/п), одной рукой и двумя
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы «с переносом» (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п), одной рукой и двумя
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – широкое, «полуфонарики» на пятках конька
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое, «полуфонарики» на пятках конька
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	«Тянуть шайбу носком клюшки» через линию из шайб, скольжение в стороне (л/п), одной рукой и двумя
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы клюшкой и коньками
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» «змейкой», «плетением», плавная смена направлений, одной рукой и двумя
Обводка	Ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу, одной рукой и двумя
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из-за спины
Обводка	Ведение шайбы вокруг корпуса, одной рукой и двумя
Обводка	Перебрасывание шайбы через клюшку, лежащую на льду
Обводка	Ведение шайбы по траектории между пилонами
Обводка	Ведение шайбы при скольжении «корабликами»
Обводка	Ведение шайбы при скольжении скрестными шагами по кругу
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Прием и остановка клюшкой (крюком)
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с отскоком от борта
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы подкидкой с «удобной» и «неудобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-прием шайбы броском с «удобной» стороны в движении

1	2
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-прием шайбы броском с «неудобной» стороны в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-прием шайбы в парах с комбинированием
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-прием шайбы в парах прием на «неудобную» сторону, возврат с «удобной» стороны и обратная последовательность
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной» и «неудобной» стороны
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы «оставлением»
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передачи шайбы в одно касание
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Длинная передача «парашютиком»
Броски	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом и верхом
Броски	Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом и верхом
Броски	Бросок кистевой в движении
Броски	Бросок кистевой после приема передачи с разных сторон
Броски	Бросок по воротами с выкатыванием из-за ворот
Броски	Обманное движение: бросок показан с «удобной» стороны, выполнен с «неудобной» стороны
Броски	Обманное движение: бросок показан с «неудобной» стороны, выполнен с «удобной» стороны
Броски	Щелчок низом
Броски	Добивание
Броски	Подправления шайбы на льду, на месте – низом и верхом
Броски	Подправления шайбы в воздухе, на месте, с «удобной» и «неудобной» стороны
Обводка	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «удобной» стороны
Обводка	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «неудобной» стороны
Обводка	Обводка соперника
Преследования и отбор шайбы	Подкат и загон соперника к борту
Преследования и отбор шайбы	Отбор клюшкой – наложение
Преследования и отбор шайбы	Преследование шайбы (различные ситуации 1 в 2, 1 в 3, 2 в 3)
Преследования и отбор шайбы	Поднимание и наложение клюшки соперника
Преследования и отбор шайбы	Подбивание клюшки соперника
Преследования и отбор шайбы	Основы силовой борьбы, техника принятия на себя силового приема

1	2
Преследования и отбор шайбы	Блокирование передачи/бросков на линии броска соперника
Преследования и отбор шайбы	Выбивание шайбы клюшкой
Индивидуальная тактика	Изменение скорости катания
Индивидуальная тактика	Резкое изменение направления движения «улитка»
Индивидуальная тактика	Контролируемая потеря, оставление шайбы
Индивидуальная тактика	Обманный бросок: показываем сопернику, обводим, продолжаем движение
Индивидуальная тактика	Обманные движения коньками – обманный поворот, остановка и т.д.
Индивидуальная тактика	Обманное движение корпусом «раскачивание»
Индивидуальная тактика	Открывание под передачу – лицом к шайбе
Индивидуальная тактика	Защита шайбы частями тела – рукой, бедром, телом, маневрирование и уход от соперника
Индивидуальная тактика	Ситуации 1 в 1
Индивидуальная тактика	Подбор шайбы в зоне обороны – используя ложные действия и закрывание шайбы
Индивидуальная тактика	Катание с целью создания лучшей позиции для приема шайбы
Индивидуальная тактика	Атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшкой соперника
Индивидуальная тактика в обороне	Ситуации 1 в 1
Индивидуальная тактика в обороне	Держать дистанцию между нападающими и защитниками
Индивидуальная тактика в обороне	Ситуации 2 в 1
Индивидуальная тактика в обороне	Опека соперника без шайбы
Индивидуальная тактика в обороне	Выход на соперника
Индивидуальная тактика в обороне	Возврат в оборону и вынуждение соперника отойти к борту
Индивидуальная тактика в обороне	Игра против соперника с шайбой, давление
Групповая тактика нападения	Передача – ускорение – прием шайбы
Групповая тактика нападения	Скрещивание с оставлением шайбы партнеру / скрещивание с сохранением шайбы у себя
Групповая тактика нападения	Ситуации 2 в 2 (на входе в зону нападения, в углах и т.д.)
Групповая тактика нападения	Выход из своей зоны (3 варианта: быстрый пас, широкий раскат, перепас между защитниками)
Групповая тактика нападения	Ситуация 2 в 1 в углах в зоне нападения
Групповая тактика нападения	Ситуация 2 в 1 на входе в зону нападения
Групповая тактика нападения	Выход на ворота по центру (второй игрок)
Групповая тактика нападения	Выход из своей зоны передачей через центр
Групповая тактика обороны	Зонная оборона – базовые знания и умения
Групповая тактика обороны	Зонная оборона – смена фланга
Вбрасывания	Позиции игроков при вбрасывании

1	2
Вбрасывания	Элементы борьбы – блокирование клюшки соперника, выигрывание вбрасывания вперед с «удобной» и «неудобной» стороны

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

Категория навыка	Наименование навыка
1	2
Скольжение на ребрах лезвий коньков	«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	«восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	«восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед
Старты, торможение и остановки	V-старт лицом вперед
Старты, торможение и остановки	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п)
Старты, торможение и остановки	Торможение двумя лезвиями параллельное
Старты, торможение и остановки	Торможение внутренней/внешней стороной лезвия
Старты, торможение и остановки	Торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед
Бег лицом вперед скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами
Бег спиной вперед	«Фонарик», широкие движения двумя ногами
Повороты и переходы	Поворот с толчком одной ногой и скольжением (л/п)
Повороты и переходы	Повороты без отрыва коньков ото льда (л/п)
Повороты и переходы	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)
Повороты и переходы	Бег скрестными шагами спиной вперед с отрывом «внутреннего» конька ото льда
Повороты и переходы	Переходы спиной – лицом вперед и лицом вперед – спиной вперед
Повороты и переходы	Переходы прыжком на 180° без торможения, смена направления, открытый переход
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое и широкое комбинирование
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – тянуть шайбу носком спереди
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – тянуть шайбу носком спереди – сбоку
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «удобной» стороны в основной стойке

1	2
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «неудобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с «удобной» стороны в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с «неудобной» стороны в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы в парах с комбинированием
Броски и удары (кистевой)	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом
Броски и удары (кистевой)	Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом
Броски и удары (кистевой)	Бросок кистевой в движении
Броски и удары (кистевой с подщелки- ванием)	Щелчок с «удобной» стороны
Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, узкое
Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, широкое
Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – клюшка сбоку, в центре, сбоку
Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – с «удобной» стороны
Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – с «неудобной» стороны
Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – тянуть шайбу носком спереди – сбоку
Индивидуальная тактика нападения (Обманные движения)	Обманное движение корпусом «раскачивание»
Индивидуальная тактика нападения (Игра один в один)	Атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшкой соперника
Индивидуальная тактика нападения (Игра в зоне защиты)	Обманное движение, выход из-под прессинга, резкой сменой направления движения
Индивидуальная тактика нападения (Игра в зоне защиты)	Возврат и подбор шайбы – с поворотом на 180° и резкой сменой направления движения
Индивидуальная тактика нападения (Первая передача/прием)	Точная передача партнеру у борта
Финты	Обманное движение: бросок показан с «удобной» стороны, выполнен с «неудобной»
Финты	Обманное движение: бросок показан с «неудобной» стороны, выполнен с «удобной»

1	2
Финты	Обманное движение в сторону – вратарь двигается: бросок с «удобной» стороны, по центру низом
Финты	Обманное движение в сторону – вратарь двигается: бросок с «неудобной» стороны, по центру низом
Финты	Финт Фирсова: обманное движение – передача из-за ворот
Финты	Финт: движение из-за ворот, шайба закрыта корпусом, разворот, бросок
Финты	Финт «Слайдер»: движение с шайбой, закрытой крюком, скольжение, бросок в дальний угол
Финты	Финт: пропустить шайбу за ногами, бросок с «удобной» и «неудобной» стороны
Финты	Финт «Гранлундс»: за воротами поднять шайбу на крюк, забросить в ворота
Финты	Финт «Ведение, переключение, ведение одной рукой»
Финты	Финт «Клюшка между ног, флип-бросок из-за спины»
Финты	Финт «Ролл вокруг ворот – поиск пустого угла»
Финты	Финт «Импровизация-комбинирование»
Финты	Финт в сторону «Катушка»
Финты	Финт в сторону «Внезапный»
Финты	Финт Петрова
Финты	Финт Михайлова
Финты	Финт с перешагиванием
Финты	Финт Мальцева
Финты	Финт «V»

4.2. Учебно-тематический план

Одной из важнейших особенностей системы спортивной подготовки в хоккее является широкое применение видов подготовки, не связанных с выполнением физических нагрузок. К таким видам принято относить интеллектуальную и теоретическую подготовку, восстановительные, медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль. В хоккее как в теоретических, так и в практических занятиях используются различные технические средства, позволяющие отображать все происходящее на ледовой площадке. Это дает возможность более эффективно осуществлять обучение новым элементам, проводить разбор прошедших игр, обеспечивать тактическую подготовку команды, а также отдельных хоккеистов к предстоящим матчам с известным соперником. Как правило, тренер-преподаватель проводит серьезную аналитическую работу по выявлению особенностей тактических действий соперника. Результаты проведенного анализа предлагаются к изучению хоккеистам команды. Исходя из полученной информации, вносятся коррективы в собственный учебно-тренировочный и соревновательный процесс. С ростом спортивного мастерства хоккеистов от одного этапа подготовки к другому

абсолютная и относительная величина вклада интеллектуальной, теоретической и психологической подготовки увеличивается.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке органически связанных с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часы)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до года обучения/ свыше года обучения	10		
	История возникновения вида спорта «хоккей» и его развитие	1	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта «хоккей». Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	1	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	1	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме
	Теоретические основы обучения базовым	1	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта «хоккей».

	элементам техники и тактики вида спорта «хоккей»			Теоретические знания по технике выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	2	март	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта «хоккей».
	Режим дня и питание обучающихся	1	апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	1	май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до двух лет/ свыше двух лет	10		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	1	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	1	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	1	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры соревновательной	1	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика

	деятельности, самоанализ обучающегося			состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	1	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта «хоккей»	1	февраль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	2	март	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «хоккей», подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта «хоккей»	2	Апрель, май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершен-ствования спортивно-го мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	18		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	2	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «хоккей».
	Профилактика травматизма. Перетренированность недотренированность	2	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	2	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	2	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающеюся как многокомпонентный процесс	2	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	8	Февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» основаны на особенностях вида спорта «хоккей» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "хоккей", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» учитываются при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

5.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

наличие хоккейной площадки;

наличие игрового зала;

наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19 мая 2026 г. № 484н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях"

- Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, приобретаемом Учреждением по согласованию с Учредителем

N п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Ворота для хоккея	штук	на хоккейную площадку	2
2	Мат гимнастический	штук	на игровой зал	4
3	Мяч баскетбольный	штук	на игровой зал	2
4	Мяч волейбольный	штук	на игровой зал	2
5	Мяч гандбольный	штук	на игровой зал	2
6	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на игровой зал	2
7	Мяч футбольный	штук	на игровой зал	2
8	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	на хоккейную площадку	1
9	Рулетка металлическая (50 м)	штук	на тренера-преподавателя	1
10	Свисток судейский	штук	на тренера-преподавателя	1
11	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
12	Скамья гимнастическая	штук	на игровой зал	2
13	Станок для точки коньков	штук	на организацию	1
14	Стенка гимнастическая	штук	на игровой зал	2
15	Шайба	штук	на хоккейную площадку	80

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штук	На	2	1	4	1	6	1

			обучающегося						
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	На обучающегося	2	1	4	1	6	1

- Обеспечение спортивной экипировкой, приобретаемой Учреждением по согласованию с Учредителем

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки **НП-3** (для НП-1, НП-2 – не предусмотрено)		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	На обучающегося	-	-	-	-	1	1
2.	Гамаши спортивные	пар	На обучающегося	2	2	2	2	2	2

3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	На обучающегося	-	-	1	2	1	2
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	На обучающегося	-	-	1	2	1	2
5.	Защита паха для вратаря	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	На обучающегося	-	-	1	2	1	2
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	На обучающегося	-	-	1	2	1	2
9.	Майка хоккейная тренировочная с длинным рукавом (сетка)	штук	На обучающегося	-	-	2	2	2	2
10.	Нагрудник для вратаря	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	На обучающегося	-	-	1	2	1	2
13.	Перчатка для вратаря (блин)	пар	На обучающегося	-	-	1	2	1	2
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	пар	На обучающегося	-	-	1	2	1	2
15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	На обучающегося	-	-	1	2	1	2
16.	Подтяжки для гамаш	пар	На обучающегося	-	-	1	2	1	2
17.	Подтяжки для шорт	пар	На обучающегося	-	-	1	2	1	2
18.	Свитер хоккейный	штук	На обучающегося	2	2	2	2	2	2
19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	На обучающегося	-	-	1	3	1	3
20.	Шлем для вратаря с маской	штук	На обучающегося	-	-	1	3	1	3
21.	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	На обучающегося	-	-	1	3	1	3
22.	Шорты для вратаря	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
23.	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
24.	Щитки для вратаря	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
25.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

5.3. Кадровые условия реализации Программы

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203),

профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 N 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный N 73442), действует до 01.09.2029,

профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), действует до 01.09.2028,

профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 25.09.2024 N 506н (зарегистрирован Минюстом России и 25.10.2024, регистрационный N 79922), действует до 01.03.2031, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

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

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

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

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

5.4. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников:

1. Биоэнергетические основы тренировки хоккеистов высокой квалификации. Учебное пособие для студентов специализаций и слушателей Высшей школы тренеров ГЦОЛИФКа. Волков Н.И., Букатин А.Ю., Сарсания С.К. и др. М.: ГЦОЛИФК, 1986. – 64 с., ил.

2. Букатин А.Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп (включая отбор). – М.: Федерация хоккея России, 1997. – 24 с.

3. Букатин А.Ю. Построение тренировочного процесса на этапе общей подготовки у хоккеистов высшей квалификации на основе данных комплексного контроля М.: Управление научно-исследовательской работы и учебных заведений Спорткомитета СССР, 1982. – 20 с.

4. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист: Пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 208 с., ил.

5. Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. Я учусь играть в хоккей: Энциклопедия юного хоккеиста. – М.: Лабиринт Пресс, 2004. – 352 с.: ил. – (ИнтерYES).

6. Горский Л. Тренировка хоккеистов: Пер. со словацк. / Предисл. Г. Мкртычана. - М.: Физкультура и спорт, 1981 – 224 с., ил.

7. Джендрон Д. Успешная тренировка хоккеистов: руководство для тренеров (16-20 лет). Перевод учебного пособия под редакцией США-Хоккей. – Федерация хоккея России, НОУ «Академия хоккея», Санкт-Петербург, 2013 г. – 222 с.
8. Климин В.П., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 271 с., ил.
9. Колосков В.И., Климин В.П. Подготовка хоккеистов: техника, тактика. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 200 с., ил.
10. Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря. – Минск: «Полымя», 1999 – 272 с., ил.
11. Никонов В.А. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю.В. Никонов. – Минск: Витпостер, 2014. – 576 с.
12. Никонов Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учеб. пособие. – Минск: Асар, 2008. – 320 с.: ил.
13. Радионов А.В. Средства психологической регуляции в системе подготовки хоккеистов. Методическая разработка. – М.: Федерация хоккея России, 1997. – 26 с.
14. Савин В.П., Урюпин Н.Н. Организация и содержание контроля в системе подготовки хоккеистов высокой квалификации. (методические рекомендации). М.: Госкомспорт СССР, 1988. – 36 с.
15. Савин В.П., Удилов В.Г., Крутских В.В. Особенности подготовки юных вратарей в хоккее: учебное пособие. – М.: Редакционно-издательский отдел РГАФК, 2002. – 62 с., ил.
16. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.
17. Хоккей. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этап спортивного совершенствования). Савин В.П., Удилов Г.Г., Королев Ю.В. и др. – М.: Советский спорт, 2006. – 68 с.
18. «Характеристика гемодинамических показателей у 13-16 летних подростков города Магадана с разным типом саморегуляции кровообращения»/ Гречкина Л.И. кандидат биологических наук, доцент, ведущий научный сотрудник Научно-исследовательского центра «Арктика» ДВО РАН, г. Магадан.
19. МС РФ, ФХР «Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»/ В.А.Третьяк, Р.Б. Ротенберг, П.В. Буре и др. – М.: ФХР, 2020. -320 с.
20. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Практическое руководство для тренеров (Ступени А-В-С-Д) /Королев Ю.В., пер. Захарович Л.А. – М.: Человек, 2012.- 348 с., с ил.

Перечень Интернет-ресурсов.

1) Консультант Плюс www.consultant.ru:

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-03 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-03 «Об образовании в Российской Федерации»

Порядок разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2022 г. № 1267 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»
Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденный приказом Минспорта России от 26.09.2025г. № 782.
2) Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/
- Всероссийский реестр видов спорта.
//http://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/priznanie-vidov-spor/
- Единая всероссийская спортивная классификация
//http://www.minsport.gov.ru/sport/high- sport/edinaya-vserossiyska/5507/
- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. //http://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/edinyy-kalendamyy-p/
3) Федерация хоккея России - http://www.fhr.ru