

Муниципальное казенное учреждение управления образования  
администрации Артемовского городского округа  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа «Феникс»  
Артемовского городского округа

РЕКОМЕНДОВАНО:  
педагогическим советом  
МБОУДО СШ «Феникс»  
от «28» 05 2023г



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУДО СШ «Феникс»  
Колпаков Д.Н.  
«28» 05 2023г.

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

Возраст обучающихся: 8-17 лет  
Срок реализации программы: 10 лет

Разработчики программы:  
Тренер-преподаватель Пинчуков С.Н.

Артем  
2023г.

<b>Содержание</b>		
<b>I</b>	Общие положения	3-5
<b>II</b>	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5-24
<b>III</b>	Система контроля	24-30
<b>IV</b>	Рабочая программа по виду спорта	31-49
<b>V</b>	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей»	50-51
<b>VI</b>	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	52-62

## I. Общие положения

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

Федеральными законами: от 04.12.2007 №329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

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.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1) 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 широкого круга двигательных умений и навыков, в том числе о виде спорта «хоккей»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- освоение основ техники по виду спорта «хоккей»;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «хоккей».

2) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «хоккей»;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «хоккей»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная акробатика»;

- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация учебно-тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- совершенствование психологических качеств.

Программа разработана на 10 лет спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», состоящей из следующих этапов: начального, учебно-тренировочного (этапа спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом этапе.

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки - от спортсменов юношеского возраста до мастеров спорта России международного класса.

Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочной работы, система контрольных нормативов, для определения уровня физического развития и степени спортивной подготовленности в соответствии с федеральными стандартами на этапах многолетней спортивной подготовки спортсменов, приводятся примерные годовые планы спортивной подготовки, базовый программный материал распределяется по этапам подготовки.

Особенностью представленной программы являются новые понятия:

- федеральные стандарты спортивной подготовки, это совокупность требований к

спортивной подготовке по виду спорта, обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку;

- спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлена на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с Настоящей Программой спортивной подготовки;

- спортивный резерв - лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации;

Основная функция Программы - спортивная подготовка.

Вспомогательные функции Программы - физическое образование, физическое воспитание.

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

### **Краткая характеристика вида спорта**

Хоккей (с шайбой) (англ. hockey), спортивная игра, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить ее наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. На площадке во время игры находятся по шесть игроков (5 полевых игроков и вратарь) в защитном снаряжении. Игра проходит 60 минут чистого времени: три периода по 20 мин с 15-минутными перерывами. Замены игроков не ограничены. Спортивные снаряды - хоккейная клюшка и шайба.

В современных правилах игры в хоккей с шайбой определены следующие важные моменты: матч в хоккее с шайбой состоит из трех периодов, каждый период длится 20 минут; каждый период начинается вбрасыванием шайбы, а заканчивается свистком судьи; вбрасывание шайбы проводит судья; между периодами предусмотрены 15 минутные перерывы, которые сопровождаются сменой ворот; одновременно на поле может находиться шесть игроков, полная хоккейная команда при этом состоит из 20-25 человек; замена игроков происходит как в паузах, так и во время игры; в хоккее допускается силовая

борьба; при силовой борьбе запрещены: подножки, задержка соперника, удары локтями, а также атака игрока, который не владеет шайбой; основное время игры может закончиться вничью и будет назначено дополнительное время, после которого может последовать серия буллитов; за нарушения спортсмены отправляются на скамейку штрафников.

Хоккейная площадка Размеры хоккейных площадок разнятся в зависимости от правил (НХЛ или ИИХФ). По версии ИИХФ размеры площадки могут варьироваться от 56 - 60 метров в длину и 26 - 30 метров в ширину. В НХЛ размеры площадки строго фиксированы 60,96 метров в длину и 25,90 метров в ширину. Считается, что меньшая площадка приводит к более красочной игре, а именно к силовой борьбе, броскам по воротам и игре у бортов. Углы площадки должны быть скруглены дугой окружности радиусом от 7 м до 8,5 м по правилам ИИХФ и 8,53 м в НХЛ. Площадка обязательно должна быть ограждена бортиком высотой 1,20 - 1,22 метров. На лицевых бортах за воротами по всей ширине поля (включая закругления) крепится ограждение из защитного стекла высотой 1,6-2 м. Хоккейная площадка размечена следующим образом: на расстоянии 3 - 4 метров от бортов проведены лицевые линии (линии ворот); на расстоянии 17,23 метров от линии ворот проведены синие линии зон, благодаря которым площадка разделяется на 3 зоны: центральную и две зоны соперников; в центре поля находится красная линия, разделяющая площадку пополам, и точка вбрасывания, находящаяся посередине красной линии; по обе стороны от ворот на расстоянии 6 метров нарисованы точки вбрасывания с зоной вбрасывания радиусом 4,5 метра.

Всего на хоккейной площадке нанесено девять точек для вбрасывания: центральная точка; четыре конечных точки вбрасывания (по две в каждой зоне); четыре точки вбрасывания в нейтральной зоне. Хоккейная площадка оборудована двумя скамейками для оштрафованных игроков. Размер ворот в хоккее с шайбой Ворота в хоккее с шайбой состоят из двух штанг (вертикальные стойки), которые находятся на линии ворот на равном расстоянии от бортов и соединённых сверху горизонтальной перекладиной. Расстояние между штангами (ширина) — 1,83 м, а расстояние от нижнего края перекладины до поверхности льда (высота) — 1,22 м. Диаметр перекладины и обеих штанг не более 5 см. Хоккейная экипировка Хоккей является очень травмоопасным видом спорта, поэтому большое внимание уделяется защитной экипировке.

Хоккейная экипировка состоит из: Ключка для хоккея с шайбой — спортивный снаряд, при помощи которого спортсмены перемещают по площадке шайбу. Размер клюшки для хоккея примерно 150-200 см. Коньки для хоккея с шайбой — ботинки с прикрепленными к ним металлическими лезвиями. Используются для передвижения по льду. Раковина для защиты паховой области от попадания шайбы и других травм. Шлем для

защиты головы. Наколенники и налокотники. Наколенники предназначены для защиты коленного сустава и голени хоккеиста, налокотники для защиты локтевого сустава игрока. Нагрудник обеспечивает защиту грудной клетки и всей спины игрока. Перчатки защищают кисти рук, кистевые суставы и нижнюю часть предплечий игрока при ударах клюшкой по рукам или попаданиях шайбы. Капа для предотвращения травмы зубов. Хоккейные шорты предназначены для предотвращения травмирования хоккеиста при падениях, столкновениях, попаданиях шайбы и других случаях. Защита горла — полужесткая деталь из пластика или кевлара, защищающая горло, шею (спереди и сзади) и ключицы игрока. Свитер — обязательная часть спортивной экипировки игрока в хоккее с шайбой, одевается поверх защиты. Гамаши. Хоккейная шайба. Максимальная зафиксированная скорость полета шайбы в хоккее более 180 км/ч. Размеры хоккейной шайбы: толщина 2,54 см, диаметр 7,62 см, вес 156—170 гр.

На хоккейном матче присутствует судейская бригада: один или два главных судьи; два линейных судьи. В обязанности главного судьи входит отслеживание нарушений правил и фиксация взятия ворот. Линейные судьи отвечают за отслеживание положений «вне игры», пробросов шайбы, нарушений численного состава, а также проведение вбрасываний шайбы. Кроме судей на льду, на каждом матче присутствует судейская бригада за пределами площадки.

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

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14 -20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10-18
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	Не ограничивается	15	6

### 4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	16	20-24
Общее количество часов в год	312	416	624	832	1040

### 5. Виды (формы) обучения

**Основными формами** учебно-воспитательного процесса являются: групповые практические и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, инструкторская и судейская практика.

#### **Учебно- тренировочные занятия**

Учебно- тренировочные занятия как один из видов практических знаний направлены на обучение и совершенствование технико-тактической подготовленности, на развитие двигательных и волевых качеств обучающихся и одновременно формированию профессионально-педагогических навыков. В зависимости от задач, решаемых в учебно-тренировочных занятиях, их структура и содержание будут различны. По характеру занятия могут быть однонаправленные (тематические) и разнонаправленные (комплексные).



## Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочные мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочные мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения уно-тренировочные мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовки к спортивным соревнованиям</b>				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовки к международным спортивным соревнованиям			21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовки к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России		14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовки к другим всероссийским спортивным соревнованиям		14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовки к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации		14	14
<b>2. Специальные Учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовки		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-тренировочные мероприятия в год		
2.5	Просмотровые Учебно-тренировочные мероприятия		До 60 суток	

## Спортивные мероприятия

№ п/п	Наименование соревнований	Сроки проведения	Место проведения
1	Открытое первенство г. Владивостока среди юниоров кубок Губернатора	октябрь, май	по назначению
2	Первенство Приморского края среди юношей	октябрь, май	по назначению
3	Открытое первенство Артемовского городского округа среди юношей	ноябрь	г. Артем
4	Открытое первенство г. Уссурийска по хоккею кубок «Спартак» среди юношей	ноябрь	г. Уссурийск
5	Всероссийский турнир по хоккею «Золотая шайба» среди юношей.	декабрь	г. Артем
6	Открытое первенство ДЮСШ «Феникс» по хоккею в честь «Дня Защитника Отечества»	февраль	г. Артем
7	Открытое первенство ДЮСШ «Феникс» закрытия хоккейного сезона	июнь	г. Артем

## Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игры	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
<b>Юноши (мужчины)</b>					
Контрольные	-	2	2	3	3
Отборочные	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1
Игры	-	7	24	26	32

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

N 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	
		<b>Недельная нагрузка в часах</b>				
		<b>6</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>18</b>
		<b>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</b>				
		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
		<b>Наполняемость групп (человек)</b>				
		<b>10-20</b>	<b>8-18</b>	<b>8-18</b>	<b>4-10</b>	
<b>1</b>	Общая физ. подготовка	88	138	120	120	96
<b>2</b>	Специальная физ. подготовка	45	64	81	140	132
<b>3</b>	Участие в соревнованиях	-	-	70	138	156
<b>4</b>	Техническая подготовка	76	100	119	150	108
<b>5</b>	Тактическая подготовка	37	48	68	120	156
<b>6</b>	Теоретическая подготовка	8	14	16	18	33
<b>7</b>	Психологическая подготовка	46	40	68	10	47
<b>8</b>	Тестирование и контроль	12	12	20	22	37
<b>9</b>	Инструкторская практика	-	-	10	6	29
<b>10</b>	Судейская практика	-	-		4	30
<b>11</b>	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	10	20	96
<b>12</b>	Восстановительные мероприятия	-	-	42	84	120
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>

**Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

**Этап начальной подготовки (НП-1) до 1 года (52 недели)**

Ра зд ел	Содержание	Месяц												Всег о
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II	
<b>1</b>	Теоретические основы ФКиС	1	1	1	1	1	1	1	1					<b>8</b>
<b>2</b>	<b>Практическая часть</b>													
<b>2.1</b>	Общая физ. подготовка	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	<b>88</b>
<b>2.2</b>	Специальная физ. подготовка	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>45</b>
<b>2.3</b>	Техническая подготовка	6	6	6	6	7	7	7	7	6	6	6	6	<b>76</b>
<b>2.4</b>	Тактическая подготовка	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>37</b>
<b>2.5</b>	Психологическая подготовка	3	1	5	3	4	4	4	4		6	6	6	<b>46</b>
<b>2.6</b>	Инструкторская													
<b>2.7</b>	Судейская практика													
<b>2.8</b>	Участие в соревнованиях													
<b>2.9</b>	Медицинские, медико-биологические													
<b>2.10</b>	Восстановительные мероприятия													
<b>2.11</b>	Тестирование и контроль	2	4							6				<b>12</b>
	<b>Итого часов:</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>304</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

**Этап начальной подготовки (НП-2,3) свыше 1 года (52 недели)**

Раздел	Содержание	Месяц												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<b>1</b>	Теоретические основы ФКиС	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>14</b>
<b>2</b>	<b>Практическая часть</b>													
<b>2.1</b>	Общая физ. подготовка	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11	<b>138</b>
<b>2.2</b>	Специальная физ. подготовка	2	2	5	5	6	6	4	8	3	8	8	7	<b>64</b>
<b>2.3</b>	Техническая подготовка	9	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	<b>100</b>
<b>2.4</b>	Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>48</b>
<b>2.5</b>	Психологическая подготовка	4	4	3	3	3	3	6	3	2	3	3	3	<b>40</b>
<b>2.6</b>	Инструкторская													
<b>2.7</b>	Судейская практика													
<b>2.8</b>	Участие в соревнованиях													
<b>2.9</b>	Медицинские, медико-биологические													
<b>2.10</b>	Восстановительные мероприятия													
<b>2.11</b>	Тестирование и контроль	3	3							6				<b>12</b>
	<b>Итого часов:</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>402</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>416</b>

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
До двух лет (52 недели)**

Раздел	Содержание	Месяц												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<b>1</b>	Теоретические основы ФКиС	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>16</b>
<b>2</b>	<b>Практическая часть</b>													
<b>2.1</b>	Общая физ. подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	<b>120</b>
<b>2.2</b>	Специальная физ. подготовка	7	6	7	10	6	9	4	3	3	8	9	9	<b>81</b>
<b>2.3</b>	Техническая подготовка	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	<b>119</b>
<b>2.4</b>	Тактическая подготовка	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	<b>68</b>
<b>2.5</b>	Психологическая подготовка	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	<b>68</b>
<b>2.6</b>	Инструкторская			3		3		4						<b>10</b>
<b>2.7</b>	Судейская практика													
<b>2.8</b>	Участие в соревнованиях	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	<b>70</b>
<b>2.9</b>	Медицинские, медико-биологические	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			<b>10</b>
<b>2.10</b>	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	<b>42</b>
<b>2.11</b>	Тестирование и контроль	5	5					5	5					<b>20</b>
	<b>Итого часов:</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>608</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>624</b>

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
Свыше двух лет (52 недели)**

Раздел	Содержание	Месяц												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II	
<b>1</b>	Теоретические основы ФКиС	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	<b>18</b>
<b>2</b>	<b>Практическая часть</b>													
<b>2.1</b>	Общая физ. подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	<b>120</b>
<b>2.2</b>	Специальная физ. подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11	<b>140</b>
<b>2.3</b>	Техническая подготовка	12	12	12	12	12	12	13	13	13	13	13	13	<b>150</b>
<b>2.4</b>	Тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	<b>120</b>
<b>2.5</b>	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			<b>10</b>
<b>2.6</b>	Инструкторская			3	3									<b>6</b>
<b>2.7</b>	Судейская практика						2	2						<b>4</b>
<b>2.8</b>	Участие в соревнованиях	10	10	12	12	15	9	11	7	9	11	16	16	<b>138</b>
<b>2.9</b>	Медицинские, медико-биологические	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	<b>20</b>
<b>2.1</b>	Восстановительные мероприятия	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	<b>84</b>
<b>2.11</b>	Тестирование и контроль	5	5						6	6				<b>22</b>
	<b>Итого часов:</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>65</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>64</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>814</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>66</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>66</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>832</b>

**Этап совершенствования спортивного мастерства (52 недели)**

Раздел	Содержание	Месяц												Всего
		IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II	
<b>1</b>	Теоретические основы ФКиС	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	3	<b>33</b>
<b>2</b>	<b>Практическая часть</b>													
<b>2.1</b>	Общая физ. подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	<b>96</b>
<b>2.2</b>	Специальная физ. подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	<b>132</b>
<b>2.3</b>	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	<b>108</b>
<b>2.4</b>	Тактическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	<b>156</b>
<b>2.5</b>	Психологическая подготовка	2	2	4	3	8	1	4	7	3		7	6	<b>47</b>
<b>2.6</b>	Инструкторская	2	2	3	1	4	2	2	3	2		5	3	<b>29</b>
<b>2.7</b>	Судейская практика	1	1	3	1	5	2	3	3	2		5	4	<b>30</b>
<b>2.8</b>	Участие в соревнованиях	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	<b>156</b>
<b>2.9</b>	Медицинские, медико-биологические	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	<b>96</b>
<b>2.10</b>	Восстановительные мероприятия	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	<b>120</b>
<b>2.11</b>	Тестирование и контроль	10	10							10	7			<b>37</b>
	<b>Итого часов:</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>77</b>	<b>89</b>	<b>77</b>	<b>81</b>	<b>85</b>	<b>89</b>	<b>80</b>	<b>89</b>	<b>85</b>	<b>1007</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>80</b>	<b>92</b>	<b>80</b>	<b>84</b>	<b>88</b>	<b>92</b>	<b>80</b>	<b>92</b>	<b>88</b>	<b>1040</b>

**7. Календарный план воспитательной работ**



№ п/п	Направленные работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретении навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретения навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношению к решению спортивных судей.</li> </ul>	В течении года
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствие с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование к педагогической работе.</li> </ul>	В течении года
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов.</li> </ul>	В течении года

2.2	Режим питания и отдых	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 кондицией, знание способов закаливание и укрепления иммунитета).	В течении года
<b>3</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите например роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарны спортсменов Российской Федерации, в регионе, культура поведения бадейщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, образовательную программу спортивной подготовки	В течении года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организаций, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течении года
<b>4</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		

4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культура спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение бадейщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
-----	---	--	--

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

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его формы	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	обсуждение актуальных вопросов антидопинга на тренерских советах	один раз в квартал/4 часа
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга среди лиц, проходящих спортивную подготовку	2 раза в год/4 часа
Этап совершенствования спортивного мастерства	работа тренеров по антидопинговой направленности с родителями лиц, проходящих спортивную подготовку	весь период

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

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера- преподаватель, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и

продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, овладеть основными методами построения учебно- тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Во время проведения занятий необходимо развивать способности обучающиеся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающиеся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

На этапе совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам, уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.

Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Программный материал для групп учебно- тренировочного этапа

1. Помощь в проведении учебно- тренировочного занятия в группах НП.
2. Помощь в организации и проведении разминки и судейства в контрольных учебно- тренировочных стартах в группах НП-1-2.
3. Помощь в организации и проведении разминки и судейства в контрольных учебно- тренировочных стартах в группах УТЭ-1-2.
4. Помощь в организации и проведении разминки и судейства в соревнованиях.

Программный материал для групп спортивного совершенствования для всех функциональных групп

1. Самостоятельное проведение тренировочного занятия в группах НП.
2. Участие в судействе в контрольных учебно- тренировочных стартах в

группах НП-1-2.

3. Проведение, совместно с тренером-преподавателем, учебно- тренировочного занятия в группах УТЭ-1, 2.

4. Участие в судействе в организации и проведении разминки и судейства в соревнованиях школы. Мастер-класс. Воспитательная беседа в группах.

## **10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер- преподаватель, относятся:

- рациональное планирование учебно- тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно- тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

### **Методические рекомендации**

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно- тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

### **Методические рекомендации**

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно- тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели контроля в учебно- тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

### **Рекомендации по организации самостоятельной работы по разделам и периодам подготовки. Формы самоконтроля**

Самостоятельная работа юных хоккеистов складывается из:

Самостоятельная работа во время учебно-тренировочного процесса - проводится:

непосредственно во время учебного занятия (выполнение определенных блоков упражнений, заданий самостоятельно под контролем тренера- преподавателя)

вне учебно-тренировочного занятия - домашняя работа, которая в основном направлена на повторение и закрепление определенных физических навыков и упражнений.

Самостоятельная работа в переходный период.

В ней отражены вопросы, выносимые на самостоятельное изучение по теоретической подготовке, перечень упражнений для самостоятельного выполнения в переходный период.

При планировании самостоятельной работы тренер - преподаватель учитывает

индивидуальные способности и характеристики каждого обучающегося положительные или отрицательные результаты в развитии того или иного качества, способности, формируя их в идентичные группы и составляет групповые или индивидуальные комплексы упражнений для выполнения вне тренировочного процесса.

Самоконтроль представляет собой ряд мероприятий, проводимых человеком, занимающимся спортом, для наблюдения за своим состоянием при занятиях физическими упражнениями, и позволяет планировать и проводить тренировку в соответствии с индивидуальными особенностями.

#### **Задачи самоконтроля:**

1. Обучение простейшим методам самонаблюдения во время занятий физическими упражнениями.
2. Привитие необходимых навыков личной гигиены.
3. Регистрация и оценка полученных данных.
4. Определения степени физического развития, уровня тренированности и состояния здоровья.

При проведении самоконтроля желательно выбирать такие показатели, для которых не требуется сложная аппаратура, а результат выражается в сантиметрах, секундах, килограммах. Для более точных оценок рекомендуется все измерения проводить в одно и то же время с помощью одного и того же метода, одними и теми же инструментами.

Чтобы проверить воздействие на организм тренировочного занятия, необходимо сопоставить данные, полученные до тренировки, после и утром следующего дня.

При этом необходимо помнить, что самоконтроль необходим в равной степени, как спортсмену, так и его тренеру, так как, он позволяет спортсмену оценивать эффективность занятий спортом (физкультурой), соблюдать правила личной гигиены, режим тренировок, закаливания и т.п. а тренеру дает возможность правильно планировать и проводить тренировочное занятие.

### **III. Система контроля**

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



спортивных соревнованиях:

**На этапе начальной подготовки:**

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

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

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

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;

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

## **12. Оценка результатов освоения Программы**

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

Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методику проведения контроля

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Педагогический контроль осуществляется в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды:

- контроль над учебно-тренировочными и соревновательными нагрузками;
- контроль над физической подготовленностью;
- контроль над технической подготовленностью.

С целью получения достоверной и надежной информации рекомендуется использовать следующие методы контроля: сбор мнений спортсменов и тренеров, анализ

рабочей документации тренировочного процесса, педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований, определение и регистрация показателей тренировочной деятельности, тесты различных сторон подготовленности спортсменов.

Выделяются следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе учебно- тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. При проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры учебно- тренировочного процесса: средства подготовки - общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка, специальная подготовка и соревновательная подготовка; время-объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и микро-, мезо- и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

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

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода  
на этап начальной подготовки по виду спорта "хоккей"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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	
			135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной  
квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-  
тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "хоккей"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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	
			5.50	6.20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"		

**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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
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	
			12	
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
				15
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	15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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 5x54 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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд "второй спортивный разряд"			

## **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

#### **Общая физическая подготовка для всех групп**

Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью общей физической подготовки обучающиеся овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление;
- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата, силы, выносливости.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

#### **Развитие выносливости**

Современный хоккеист должен играть в высоком темпе не только на протяжении одного матча, но и в ходе всего турнира. Он должен безболезненно переносить большие тренировочные нагрузки, восстанавливать свою работоспособность в течение непродолжительных интервалов отдыха непосредственно в ходе занятия, матча, а также между отдельными занятиями и играми. Следовательно, эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в современном хоккее во многом определяется уровнем развития выносливости спортсменов. Наиболее общими и важными факторами, определяющими выносливость хоккеиста, являются процессы энергообеспечения организма. Они бывают двух видов: аэробный (с участием кислорода) и анаэробный (без участия кислорода). В спортивной практике термин «аэробная работоспособность» рассматривается как синоним понятия «общая выносливость», а термин «анаэробная работоспособность» совпадает по своему значению с понятием так называемой «скоростной выносливостью».

Детский и подростковый возраст являются наиболее благоприятными для совершенствования общей выносливости основы для последующей тренировки в большом объеме с высокой интенсивностью. Поэтому в этот период возрастного развития (8-16 лет, особенно в период полового созревания - 13-16 лет) следует обращать особое внимание на развитие общей выносливости. Систематическое использование тренировочных заданий, предъявляющих значительные требования к скоростной выносливости, может быть оправдано в основном после завершения процессов полового созревания и при наличии хорошо развитой общей выносливости.

Сказанное не означает, что в тренировке хоккеистов более раннего возраста не должны присутствовать упражнения анаэробного характера. Важно, чтобы их объем был незначительным.

Для повышения общей выносливости лучше всего использовать циклическую работу с умеренной (частота сердечных сокращений находится в диапазоне 130-150 уд/мин) и средней интенсивностью (частота сердечных сокращений - 150-160 уд/мин), выполняемую равномерным методом (обычно это бег на стадионе по дорожке, в лесу, по берегу реки, бег на коньках, бег на лыжах, плавание, езда на велосипеде). Продолжительность этих упражнений постепенно увеличивается в зависимости от возраста

и подготовленности хоккеистов от 10 до 60 мин. Вместе с тем используется и переменный метод тренировки (сочетание бега с разной скоростью и ходьбы), особенно в подготовке детей 10-12 лет. На занятиях с детьми младшего школьного возраста (8-10 лет) в основном применяются подвижные игры с небольшой интенсивностью и высокой моторной плотностью.

Для повышения скоростной выносливости используются: бег на отрезках от 200 до 800 м, бег в гору, эстафеты, преодоление полосы препятствий, челночный бег на коньках, игровые упражнения. Упражнения характеризуются следующими чертами: интенсивность критическая (частота сердечных сокращений 160-180 уд/мин) и субмаксимальная (частота сердечных сокращений 180 и выше уд/мин); продолжительность от 30 с до 2 мин; интервалы отдыха постоянные или сокращаются от 3-5 до 1 мин. между повторениями и до 10 мин. между сериями; отдых пассивный; число повторений в серии от 3 до 5 раз, число серий - 1-3.

Упражнения для развития выносливости целесообразно планировать на вторую половину тренировки.

#### **Развитие силовых качеств**

Для развития силовых качеств применяются упражнения с преодолением собственного веса тела, веса тела партнера, с «блинами», набивными мячами, гириями, гантелями, гимнастическими скамейками, упражнения с преодолением сопротивления на тренажерах, упражнения с партнером на плечах, упражнения со штангой, борьба, акробатические упражнения и др.

Во время игры хоккеисты выполняют многочисленные рывки, ускорения, остановки, торможения, броски, ведут силовые единоборства и т.п. Эффективно выполнять эти действия могут только те хоккеисты, у которых хорошо развита сила мышц. Для того, чтобы развить силу, необходимо добиваться значительных мышечных напряжений. Это может быть достигнуто в результате волевых усилий, а также при использовании отягощений. При этом необходимо учитывать специфическое развитие мышц хоккеиста и возрастные особенности организма. При силовой подготовке хоккеистов используются упражнения на снарядах, со снарядами, парные силовые упражнения, упражнения с преодолением веса собственного тела и сопротивления внешней среды, обеспечивающие работы в преодолевающем и уступающем режиме.

С хоккеистами до 12 лет проводится общая силовая подготовка с целью разностороннего развития всех мышечных групп, образования достаточно крепкого мышечного корсета, укрепления дыхательной мускулатуры. Основное средство отягощения - собственный вес тела и частей тела. Упражнения должны быть динамичными. В силовой подготовке детей следует использовать упражнения в лазаньи и перелезании через различные препятствия, упражнения с футбольными, баскетбольными и набивными мячами в различных исходных положениях, упражнения в висах и упорах, упражнения с гантелями и предметами весом до 3 кг, утяжеленными клюшками и шайбами, прыжки и многоскоки. Необходимо использовать как можно шире естественные условия местности: ходить и бегать по песку, по мелкой воде, по мягкому грунту.

На этапе первоначальной подготовки нужно обучить юного хоккеиста упражнениям, которые в дальнейшем будут выполняться со штангой, эспандерами и другими отягощениями. Основной метод - повторный, однако упражнения выполняются не «до отказа».

В возрасте 13-15 лет повышается роль целенаправленной тренировки тех мышечных групп, которые наиболее важны для хоккеиста: мышцы-разгибатели стопы, голени и бедра; приводящие мышцы ног, мышцы-разгибатели спины, мышцы брюшного пресса и кистей рук. Используются методы повторных и динамических усилий. Метод повторных усилий характеризуется использованием непредельных отягощений (30-40% от максимального) с предельным числом повторений "до отказа". Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражнений при незначительном (10-20%) отягощении.

Наряду с воспитанием силы у хоккеиста развивают способность расслаблять мышцы



после их напряжения. Поэтому тренировочные задания силовой направленности необходимо сочетать с упражнениями на гибкость и расслабление (семенящий бег, бег трусцой, встряхивание и поглаживание мышц).

Чтобы избежать травм при воспитании силы, необходимо соблюдать ряд требований:

- выполнению упражнений обязательно должна предшествовать разминка;
- при появлении болей в мышцах и суставах следует прекратить выполнение упражнения;
- нужно избегать односторонней неравномерной нагрузки отдельных мышц;
- при выполнении приседаний нужно выбирать исходное положение, позволяющее сохранить свободу движения в коленном суставе (ноги должны быть слегка разведены);
- необходимо предупреждать излишнюю нагрузку на позвоночник, для чего желательны упражнения в положениях лежа, сидя, в упоре, в висах и др.;
- следует тренировать мышцы спины, что снижает нагрузку на позвоночник;
- при всех упражнениях с отягощениями нужно следить за тем, чтобы позвоночник был прямой.

Тренировочные задания для силовой подготовки лучше использовать в конце занятия.

### **Развитие скорости и скоростно-силовых качеств**

Хоккеист должен быстро стартовать, тормозить и маневрировать на коньках, вести, передавать, принимать, бросать шайбу и обводить соперника. Кроме того, он должен быстро реагировать на действия соперников и партнеров, быстро оценивать игровую ситуацию. Быстрота является комплексным двигательным качеством и определяется тремя относительно независимыми одна от другой формами: скрытым периодом двигательной реакции, скоростью одиночного сокращения и максимальной частотой движений.

Элементарные формы быстроты, как правило, во время соревнований проявляются комплексно, однако, несмотря на комплексность проявления скоростных качеств, для эффективного их воспитания в тренировочном процессе необходимо избирательно воздействовать на каждый вид.

Наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст от 7 до 14 лет. Для воспитания скоростных качеств хоккеистов используются различные упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим основным требованиям:

- техника этих упражнений должна обеспечивать их выполнение на предельной скорости
- упражнения должны быть настолько хорошо изучены и освоены, чтобы во время их выполнения усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения
- продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась в следствие утомления. Продолжительность упражнения для юных хоккеистов не должна превышать 10 сек - упражнения по своим характеристикам должны соответствовать соревновательному упражнению.

Основными методами скоростной подготовки хоккеистов являются: игровой, соревновательный, повторный и вариативный.

Повторный метод предполагает применение собственно скоростных и скоростно-силовых упражнений (метод динамических усилий). При выполнении упражнений повторным методом необходимо строго соблюдать временные режимы работы и отдыха.

Интервал отдыха должен обеспечивать восстановление до пульса 100-110 уд/мин. В паузах выполняются различные упражнения (активный отдых), не требующие больших усилий.

Вариативный метод предусматривает чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях.

В качестве примера можно привести следующие упражнения скоростной подготовки.

1. Старты с места из различных исходных положений: стоя (лицом, спиной, боком), сидя, лежа. Выполняются по звуковому и зрительному сигналам.
2. Старты в движении. Выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования.
3. Бег с внезапными остановками, изменением скорости и направления движения.
4. Хоккеист быстро реагирует и повторяет движения партнера.
5. Упражнения с теннисными мячами у стенки.
6. Игра в настольный и большой теннис.
7. Бег на дистанции 30, 60, 100 м.
8. Бег в гору, с отягощениями, под уклон.
9. Прыжки вверх, в длину с места, многоскоки.
10. Различные виды эстафет на коротких отрезках.
11. Бег с максимальной частотой движения ног на месте.
12. Ведение на месте и в движении с максимальной частотой.
13. Различные виды челночного бега.
14. Подвижные игры, построенные на опережение действий соперника.

В период начального обучения, когда хоккеисты еще недостаточно овладели техникой хоккея, развитием быстроты следует заниматься вне льда. По мере того, как хоккеисты освоят тот или иной технический прием (а это может быть один из приемов владения клюшкой), его уже можно использовать в качестве средства для развития скоростных способностей на льду. Воспитанием быстроты следует заниматься в начале занятия после соответствующей разминки.

#### **Развитие гибкости**

Гибкость (подвижность в суставах) — это способность игрока выполнять различные движения с большой амплитудой.

Недостаточно развитая подвижность в суставах является причиной того, что:

- приобретение определенных технических приемов становится невозможным или замедляется темп их усвоения и совершенствования. Например, хоккеист, обладающий хорошей гибкостью, при обводке может убрать клюшкой шайбу дальше от соперника и обыграть его, не теряя контроля над шайбой;
- у хоккеистов часто возникают травмы (повреждение мышц, связок);
- повышение уровня других физических качеств задерживается или их развитие не может быть использовано полностью;
- качество управления движением ухудшается. В частности, снижается его экономичность.

Наибольшие темпы прироста гибкости отмечаются в период до 13-14 лет. С возрастом показатели гибкости, а также способность к ее развитию уменьшаются. Поэтому в подготовке хоккеистов до 14 лет необходимо уделять большое внимание развитию гибкости. В более позднем возрасте гибкость нужно поддерживать на необходимом уровне. Подвижность в суставах по своему характеру специфична. Хорошая подвижность в каком-либо одном суставе в одном направлении совершенно не влияет на увеличение амплитуды в другом направлении и тем более в другом суставе. Поэтому необходимо выполнять упражнения на развитие подвижности в разных плоскостях и во всех суставах.

Для развития гибкости и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения, - упражнения на растягивание. Эти упражнения могут быть активными (выполняются самостоятельно за счет активной работы мышц) и пассивными (выполняются за счет внешних отягощений, партнера).

К упражнениям, развивающим гибкость, относятся:

- 1) маховые движения отдельными звеньями тела
- 2) пружинящие движения
- 3) статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

Упражнения на гибкость выполняются повторным методом, сериями по 10-25 раз в каждом подходе. Количество серий - не менее 2-3 в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной. Темп выполнения упражнения средний и медленный. Каждый комплекс упражнений целесообразно выполнять длительное время для получения желаемого эффекта. Упражнения на растягивание можно выполнять до появления легкой боли, что является сигналом к прекращению работы.

Упражнения на развитие гибкости должны присутствовать в каждом занятии во время разминки. Их полезно выполнять между силовыми и скоростными заданиями. В заключительной части занятия следует выполнять упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания.

### **Специальная физическая подготовка на каждом этапе**

Специальная физическая подготовка — это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения элементов хоккея.

Этап начальной подготовки:

В качестве средств специальной физической подготовки могут применяться:

- для развития скоростных качеств: старты, старты из различных исходных положений, бег на отрезках от 10 до 50 м, эстафеты по кругу, броски шайбы, игровые упражнения, двусторонние игры, силовые единоборства, скоростная обводка, упражнения с догоняющим игроком;
- для развития специальной выносливости: разные варианты челночного бега, игровые упражнения в соревновательных режимах, двусторонние игры, в том числе 3Х3, 4Х4, буксировка отягощения, партнера;
- для развития скоростно-силовых качеств: челночный бег с торможением (на отрезках 9 и 18 м), торможения с последующим быстрым стартом, игры и игровые упражнения с отягощениями (пояс), силовые единоборства, скоростная силовая обводка, буксировка партнера или отягощения;
- для совершенствования технико-тактических действий использовались игровые упражнения в различных составах игроков (табл. 5), в том числе на ограниченных участках поля, броски с добиваниями, поправлениями, помехами вратарю, фрагменты игровых ситуаций, различные тактические построения.

С целью восстановления и повышения работоспособности используется:

- чередование упражнений различной преимущественной направленности с учетом их положительного взаимодействия;
- индивидуализация тренировочных заданий;
- подбор точных сочетаний нагрузок и отдыха;
- варьирование условий и мест проведения занятий;
- введение упражнений для активного отдыха и расслабления

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):**

В качестве средств специальной физической подготовки могут применяться:

- для развития скоростных качеств: старты, старты из различных исходных положений, бег на отрезках от 10 до 50 м, эстафеты по кругу, броски шайбы, игровые упражнения, двусторонние игры, силовые единоборства, скоростная обводка, упражнения с догоняющим игроком;
- для развития специальной выносливости: разные варианты челночного бега, игровые упражнения в соревновательных режимах, двусторонние игры, в том числе 3Х3, 4Х4, буксировка отягощения, партнера;
- для развития скоростно-силовых качеств: челночный бег с торможением (на отрезках 9 и 18 м), торможения с последующим быстрым стартом, игры и игровые упражнения с отягощениями (пояс), силовые единоборства, скоростная силовая обводка, буксировка партнера или отягощения;

- для совершенствования технико-тактических действий использовались игровые упражнения в различных составах игроков (табл. 5), в том числе на ограниченных участках поля, броски с добиваниями, поправлениями, помехами вратарю, фрагменты игровых ситуаций, различные тактические построения.

С целью восстановления и повышения работоспособности используется:

- чередование упражнений различной преимущественной направленности с учетом их положительного взаимодействия;
- индивидуализация тренировочных заданий;
- подбор точных сочетаний нагрузок и отдыха;
- варьирование условий и мест проведения занятий;
- введение упражнений для активного отдыха и расслабления

### **Этап совершенствования спортивного мастерства:**

В качестве средств специальной физической подготовки могут применяться:

- для развития скоростных качеств: старты, старты из различных исходных положений, бег на отрезках от 10 до 50 м, эстафеты по кругу, броски шайбы, игровые упражнения, двусторонние игры, силовые единоборства, скоростная обводка, упражнения с догоняющим игроком;
- для развития специальной выносливости: разные варианты челночного бега, игровые упражнения в соревновательных режимах, двусторонние игры, в том числе 3Х3, 4Х4, буксировка отягощения, партнера;
- для развития скоростно-силовых качеств: челночный бег с торможением (на отрезках 9 и 18 м), торможения с последующим быстрым стартом, игры и игровые упражнения с отягощениями (пояс), силовые единоборства, скоростная силовая обводка, буксировка партнера или отягощения;
- для совершенствования технико-тактических действий использовались игровые упражнения в различных составах игроков (табл. 5), в том числе на ограниченных участках поля, броски с добиваниями, под правлениями, помехами вратарю, фрагменты игровых ситуаций, различные тактические построения.

С целью восстановления и повышения работоспособности используется:

- чередование упражнений различной преимущественной направленности с учетом их положительного взаимодействия;
- индивидуализация тренировочных заданий;
- подбор точных сочетаний нагрузок и отдыха;
- варьирование условий и мест проведения занятий;
- введение упражнений для активного отдыха и расслабления

### **Техническая подготовка**

Техника хоккея — это совокупность способов выполнения специальных приемов, необходимых для ведения игры.

Техника хоккеиста должна отвечать требованиям разносторонности, целесообразности, рациональности, эффективности, надежности и вариативности действий. Разносторонность техники определяется тем, насколько широк диапазон использования в соревнованиях технических действий.

Целесообразность техники в значительной мере обусловлена тактическим мышлением игроков, т. е. выбором наиболее рационального технического приема для решения конкретной задачи. Рациональность техники определяется экономичной с позиций биомеханики и биоэнергетики структурой движений.

Эффективность техники оценивается по умению спортсмена наиболее полно реализовать свои физические возможности при выполнении технического действия.

Надежность техники определяется степенью освоения технического приема и характеризуется способностью сохранять эффективность в действиях при наличии сбивающих факторов. Надежность тесно связана с вариативностью — способностью приспосабливаться к различным условиям за счет частичного изменения способа выполнения технического приема.

Техника в современной игре в значительной мере обусловлена кондиционными, главным образом скоростно-силовыми способностями и выносливостью игроков, поэтому совершенствование техники хоккея должно осуществляться при максимальном проявлении физических способностей, в условиях дефицита времени, пространства, противодействия соперников и на фоне утомления.

Всю совокупность технических приемов целесообразно подразделить на три группы: технику владения коньками, технику владения клюшкой и технику комплексных приемов.

### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка предполагает изучение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите.

Тактическая подготовка складывается из подготовки полевых игроков и подготовки вратаря. При этом для обеих категорий обучающихся необходимо развивать зрительный контроль, игровое мышление и интуицию.

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 учебно-тренировочном этапе ведется обучение командным тактическим построениям игры. В процессе тактической подготовки, особенно на этапе совершенствования, тренер 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. Приемы и методы обучения тактической подготовки разнообразны.

### **Технико - тактическая (игровая) подготовка**

У младшего школьного возраста, технико-тактическая подготовка должна быть, хоть он и не может в полной мере овладеть ею. При обсуждении и разборе просмотренной игры, у детей должна быть магнитная доска, с нарисованным на ней игровым полем и игроками. Ребенку, младшего школьного возраста, легче будет понять и проследить за мыслью тренера, если он сам, пусть даже косвенно, с помощью доски, будет участвовать в игре. Так у него сформируется игровое воображение, и он легче освоит правила игры.

У подростков уже сформировано логическое мышление, поэтому с ними начинается тактическая подготовка. Формируются командные и групповые взаимодействия, происходит моделирование спортивной ситуации, формируется навык тактической борьбы. В этом возрасте применяется тренировка, которая помогает подростку в овладении точной передачей шайбы и точным ударом - идеомоторная тренировка. Такую тренировку можно использовать при формировании сплоченности.

Упражнения для тактической подготовки хоккеистов

№ п/п	Приемы техники хоккея	ЭНП		УТЭ					ЭССМ		
		До года	Св. года	1	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	
<i>Приемы индивидуальных тактических действий. Приемы тактики обороны.</i>											
1.	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+		+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Дистанционная опека			+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Контактная опека				+	+	+	+	+	+	+
4.	Отбор шайбы перехватом	+		+							
5.	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Отбор шайбы с применением силовых единоборств				+	+	+	+	+	+	+
7.	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок				+	+	+	+	+	+	+
<i>Приемы групповых тактических действий</i>											
1.	Страховка			+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Переключение				+	+	+	+	+	+	+
3.	Спаренный отбор шайбы				+	+	+	+	+	+	+
4.	Взаимодействие защитников с вратарем				+	+	+	+	+	+	+
<i>Приемы командных тактических действий</i>											
1.	Принципы командных оборонительных тактических действий						+	+	+	+	+

2.	Малоактив оборонит система 1-2-2			+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Малоактив оборонит система 1-4			+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Малоактив оборонит система 1-3-1						+	+	+	+	+
5.	Малоактив оборонит система 0-5			+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Активная оборонит. система 2-1-2				+	+	+	+	+	+	+
7.	Активная оборонит. система 3-2						+	+	+	+	+
8	Активная оборонительная система 2-2-1								+	+	+
9	Прессинг				+	+	+	+	+	+	+
10	Принцип зонной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+	+	+
11	Принцип персональной обороны в зоне защиты				+	+	+	+	+	+	+
12	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+	+	+
13	Тактическое построение в обороне при численном меньшинстве				+	+	+	+	+	+	+
14	Тактическое построение в обороне при численном большинстве				+	+	+	+	+	+	+
<b>ПРИЕМЫ ТАКТИКИ НАПАДЕНИЯ</b>											
<i>Индивидуальные атакующие действия</i>											
1	Атакующие действия без шайбы		+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Групповые атакующие действия</i>											
1	Передачи шайбы - короткие, средние,	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

	длинные											
2	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта				+	+	+	+	+	+	+	+
4	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач				+	+	+	+	+	+	+	+
5	Тактическая комбинация - «скрещивание»				+	+	+	+	+	+	+	+
6	Тактическая комбинация - «стенка»			+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Тактическая комбинация - «оставление шайбы»			+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Тактическая комбинация - «пропуск шайбы»				+	+	+	+	+	+	+	+
9	Тактическая комбинация - «заслон»						+	+	+	+	+	+
10	Тактическая действия при вбрасывании судьей шайбы: - в зоне нападения; - в средней зоне; - в зоне защиты		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Командные атакующие тактические действия</i>												
1	Организация атаки и контратаки из зоны защиты		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+



2	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих			+	+	+	+	+	+	+	+
3	Выход из зоны защиты через центральных нападающих			+	+	+	+	+	+	+	+
4	Выход из зоны через защитников			+	+	+	+	+	+	+	+
5	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач				+	+	+	+	+	+	+
6	Контратаки из зоны защиты и средней зоны				+	+	+	+	+	+	+
7	Атака с хода				+	+	+	+	+	+	+
8	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих			+	+	+	+	+	+	+	+
9	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего			+	+	+	+	+	+	+	+
10	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников			+	+	+	+	+	+	+	+
11	Игра в неравночисленных составах - в численном большинстве 5:4, 5:3			+	+	+	+	+	+	+	+
12	Игра в нападении в численном меньшинстве				+	+	+	+	+	+	+

## 15. Учебно-тематический план

Этап спортивно й подготовк и	Темы по теоретической подготовки	Объём времени в году (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовк и	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	480/840		
	История возникновения вида спорта и его развитие	60/120 м.	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	60/120 м.	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованность, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся физической	60 мин.	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уходом за телом, полостью рта и зубов. Гигиенические требования к одежде и обуви.

	культуре и спортом			Соблюдение гигиены на спортивных объекта.
	Закаливание организма	60 мин.	декабрь	Знание и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуре и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятием физической культуры и спортом.	60 мин.	январь	Ознакомление с понятием самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	60 мин.	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	60 мин.	март	Понятийности. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в

				спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	60 мин.	апрель	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	60 мин.	май- август	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	960/1080		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	120/60 м.	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	120/60 м.	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	120/60 м.	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль

			питания в подготовке к обучающимся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	120/60 м.	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60 мин.	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	60мин.	февраль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	60/120 м.	март	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные

			волевые качества личности	
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/120м.	апрель- май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/120м.	июнь- август	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1980 м.		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	180м.	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	180м.	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности™». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательно	180м.	ноябрь	Индивидуальный план спортивной

	й деятельности, самоанализ обучающегося			подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	180м.	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	180м.	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	180м.	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований.

ядро спорта			Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки 180 м.	июль- август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.



## **Психологическая подготовка**

Хоккей- высоко эмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду. Для успешных учебно-тренировочных занятий и выступлений на соревнованиях необходимо осуществление психологической подготовки. В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой стороны - психологические особенности обучающегося.

Психологическая подготовка органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса, хотя её объём не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка — это система мероприятий, направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьезной конкуренции, неудачах, лидировании. Кроме этого, психологическая подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, необходимых хоккеисту для достижения поставленных задач, в частности:

- высокая активность анализаторов - зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного;
- сосредоточенность и устойчивость внимания, способность к его распределению и переключению;
- хорошая память (зрительная, двигательная, тактильная);
- быстрота и гибкость мышления;
- высокий уровень координационных способностей;
- морально-нравственные качества: дисциплинированность, организованность, исполнительность, чувство долга, личной ответственности, коллективизма, уважения к тренерам, соперникам и судьям;
- волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка, терпеливость и самообладание, самостоятельность и инициативность;
- эмоциональная устойчивость, уверенность в своих силах;
- способность к саморегуляции психологических состояний, умение сосредоточиться и противостоять неблагоприятным воздействиям;
- умение работать в команде.

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

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

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

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

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

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

### **Требования к иным условиям учебно- тренировочных занятий и соревнований.**

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную

образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

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

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

наличие хоккейной площадки;

наличие игрового зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых.

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП); обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно (при наличии финансирования);

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий (при наличии финансирования)

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота для хоккея	штук	2
2	Мат гимнастический	штук	4
3	Мяч баскетбольный	штук	4
4	Мяч волейбольный	штук	4
5	Мяч гандбольный	штук	4
6	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг.)	комплект	2

7	Мяч футбольный	штук	4
8	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
9	Рулетка металлическая	штук	5
10	Свисток судейский	штук	10
11	Секундомер	штук	5
12	Скамья гимнастическая	штук	4
13	Станок для заточки коньков	штук	1
14	Стенка гимнастическая	штук	2
15	Шайба	штук	60

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес тво	Срок эксплуат ации (лет)	количес тво	Срок эксплуат ации (лет)	количес тво	Срок эксплуат ации (лет)	количес тво	Срок эксплу атации (лет)
1	Клюшка для вратаря	штук	На обучающего ся	-	-	2	1	3	1	10	1
2	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	На обучающего ся	-		2	1	3	1	10	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Этапы спортивной подготовки											
N п/п	Наименование	Единица измерени я	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес тво	Срок эксплуат ации (лет)	количес тво	Срок эксплуат ации (лет)	количес тво	Срок эксплуат ации (лет)	количес тво	Срок эксплу тации (лет)
1	Визор для игрока (защитника, нападающего)	Комплект	На обучающего ся	-	-	-	-	1	1	1	1
2	Гамаша спортивные	Пар	На обучающего ся	-	-	2	1	2	1	4	1
3	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	Комплект	На обучающего ся	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Защита для игрока (защитника, нападающего)(за	Комплект	На обучающего ся	-	-	1	1	1	1	1	1



	щита шеи и горла)										
5	Защита паха для вратаря	Штук	На обучающегося	-	-	-	1	1	1	1	1
6	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	Штук	На обучающегося	-	-	-	1	1	1	1	1
7	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	Пар	На обучающегося	-	-	-	1	1	1	2	1
8	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвием)	Пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9	Майка с коротким рукавом	Штук	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
10	Нагрудник для вратаря	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

11	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	Пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13	Перчатки для вратаря (блин)	Пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14	Перчатки для вратаря (ловушка)	Пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	Пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16	Подтяжки для гамаш	Пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17	Подтяжки для шорт	Пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18	Свитер хоккейный	Штук	На обучающегося	1	2	2	1	2	1	4	1

19	Сумка для перевозки экипировки	Штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
20	Шлем для вратаря с маской	Штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
21	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	Штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
22	Шорты для вратаря	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
23	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
24	Щитки для вратаря	Пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
25	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	Пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

## **18. Кадровые условия, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной**

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

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).

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

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

## 19. Информационно- методические условия реализации программы.

### Перечень информационного обеспечения

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991.-288 с.
2. Богданов Г. П. Физическая культура в школе. Методика уроков в 1—3-х классах. М., «Просвещение», 1971.
3. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. М, ФнС, 1980.
4. Буйлин К. Ф., Курамшин Ю. Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., ФиС, 1980.
5. Букатин А.Ю., Колузганов В .М. Юный хоккеист: Пособие для тренеров.- М.:ФиС, 1986.-208С.
6. Букатин А.Ю.и др. Начальное обучение юных хоккеистов(8-10 лет): Учеб.пособие / БукатинАЮ.Колузганов В М., Иванов В П.-М,:Б и., 1983 -67с.
7. Быстров В .А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: Учеб метод, пособие/В А. Быстров.-М: Терра- Спорт, 2000.-63 с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов -М:ФиС, 1988.-331с.
9. Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы: Учеб.пособие. Смоленск: Б.и., 1995.-150 с.
10. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор.-М.:ФиС, 1983- 176 с.
11. Выдрин В.М, Введение в специальность: Учеб.пособие для ин-тов физ,культ,- 2-е изд., перераб.-М.: ФиС, 1980.-118с.
12. Выдрин В.М. Деятельность специалистов в сфере физической культуры: Учеб.пособие.- СПб: Б.и., 1997.-74 с.
13. Горский Л. Игра хоккейного вратаря (Пер.сосолавац.)- М.: ФиС, 1974-215с.
14. Горский Л. Тренировка хоккеистов.-М.: ФиС, 1981.-224 с.
15. Гундобин Н.П., Особенности детского возраста, СПб, 1906
16. Гуревич И. А. 1500 упражнений для круговой тренировки. Минек, «Высшая школа», 1976.
17. Дерябин С. Е., Колузганов В. М. Некоторые вопросы отбора юных хоккеистов на этапах многолетней подготовки. -Ежегодник «Хоккей» М., ФиС, 1981, с. 50-54.
18. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов / Дерябин С.Е. - М.: ФиС, 1981 - 213 с.
19. Дерябин С.Е. Система этапного педагогического контроля подготовленности хоккеистов в детско - юношеских спортивных школах: Автореф.дис,канд.пед.наук.-М., 1982.-21 с.
20. Жариков ЕС, Шигаев АС. Психология управления в хоккее . М.: ФиС, 1983 - 183с.
21. Климин В.П., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов,-М: ФиС, 1982.-271 с.
22. Колосков В.И., Климин В Л. Подготовка хоккеистов: Техника, тактика М.: ФиС 1981. -200с,
23. Королев Ю.В. Развитие хоккея с шайбой в СССР (Краткие ист. сведения). Лекция.-М.:Б.и., 1971.-31 С.
24. Костка В. Современный хоккей (Пер. с чеш.)-М.: ФиС, 1976.-256 с.
25. Купч Я. А. Конькобежная подготовка: Метод, пособие.- Рига: Б.и., 1984,-55с.
26. Майоров Б.А. Хоккей для юношей. М.: ФиС,1968.-136 с.
27. Матвеев Л.П. «Теория и методика физического воспитания» [Текст] /

- Матвеев Л.П. - М.: ФиС, 1976 - 256 с.
28. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебник для завершающего уровня
  29. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учеб.пособие для ин-тов физкульт.-М.: ФиС, 1977.-279с.
  30. Метаев Ю.А. Мастера хоккея - будущим мастерам /Ю.А.Метаев, В.А.Ульянов<- М.:ФиС.1977.-151с.
  31. Никонов Ю.В. Игра и подготовка юного вратаря [Текст] / Никонов Ю.В. - М.: Полымя, 1999 - 235 с.
  32. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов / Мн.: Аскар, 2003 - 302 с.
  33. Савин В.П. Теория и методика хоккея / Савин В.П. - М.: Академия, 2003 - 321 с.
  34. Тарасов А.В. Хоккей грядущего / Тарасов А.В. - М.: ФиС, 1983 - 178 с.
  35. Твист П. Хоккей. Теория и практика / Твист П. - М.: АСТ, 2006 - 354с.
  36. Третьяк В. Мастерство вратаря / Третьяк В. - М.: Мир, 2003 - 234 с.

### **Перечень интернет-ресурсов**

1. Федерация хоккея России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://fhr.ru>
2. Межрегиональный Координационный Совет Урал-Западная Сибирь Федерации хоккея России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.uralhockey.ru>
3. Федерация хоккея Челябинской области [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://fh74.ru>
4. Министерство по физической культуре и спорту Челябинской области [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.chelsport.ru>
5. Хоккей в городе [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://hockey-city.ru>
6. Неделя хоккея [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://hockey-week.ru>