Приложение № 6

СОГЛАСОВАНО
с педагогическим советом
МБУ ДО СШ «Вертикаль»
протокол от « 30 » декабря 2025 г. № 04

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБУ ДО СШ «Вертикаль»
от « 30 » декабря 2026 г. № 107-о

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образовании «Спортивная школа «Вертикаль» г. Дальнегорска (далее – учреждение)

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации);
- этапе совершенствования спортивного мастерства.

2. Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России от 26.09.2025 № 782 (далее – ФССП);
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

Основная цель многолетней спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» заключается в воспитании всесторонне и гармонически развитого хоккеиста высокой квалификации. Достижение этой цели связано с решением ряда образовательных и воспитательных задач в ходе многолетнего, целенаправленного и планомерного учебно-тренировочного процесса.

Достижение поставленной цели возможно только в том случае, если методы, средства и методические подходы к физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовке на каждом конкретном этапе и возрастной группе будут адекватными.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины "хоккей"			
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	6

4. Объем Программы

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

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

-учебно-тренировочные занятия;

-учебно-тренировочные мероприятия

- самостоятельная работа;

-спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

5.1. **Учебно-тренировочные занятия** – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

5.2. **Учебно-тренировочные мероприятия:**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной	Учебно-тренировочный	Этап совершенствования спортивного мастерства

		подготовки	этап (этап спортивной специализации)	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные	-	-	До 10 суток

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

5.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды и 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	
Юноши (мужчины)					
Контрольные	–	2	2	3	3
Основные	–	–	1	1	1
Матчи	–	-	30	36	60
Девушки (женщины)					
Контрольные	–	2	2	2	2
Основные	–	–	1	1	1
Матчи	–	-	24	26	32

5.4. Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика, интегральная подготовка.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Указывается с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП.

6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух	Свыше двух	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5 - 6	6 - 8	12-14	16 - 18	20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп для спортивной дисциплины «хоккей»				
		14		10		6
1.	Общая физическая подготовка	54-70	60-85	65-74	80-92	83-90
2.	Специальная физическая подготовка	10-18	28-32	65-74	80-93	115-140
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	95-112	130-141	156-190
4.	Техническая подготовка	78-104	82-116	95-112	100-112	104-120
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	32-42	50-62	109-126	157-176	239-280
6.	Инструкторская и Судейская практика				25-32	41-50
7.	Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	60-78	92-121	195-230	260-290	302-378
Общее количество часов в год		**234-312**	**312-416**	**624-728**	**832-936**	**1040-1248**

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе	Согласно расписания
2.	**Здоровьесберегающая деятельность**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм	В процессе учебно-тренировочных занятий

		вреда для физического и психического здоровья;	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;	В течение года
	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	Согласно расписания
3.	**Патриотическое воспитание**		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	Согласно расписания
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь

		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
3.5.		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**	
1.1.	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
1.2.	Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	по отдельному графику
1.3.	Организация встреч с известными спортсменами	в течение года
2.	**Здоровьесберегающая деятельность**	
2.1.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на	ежемесячно в течение года
2.1.1.	формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)	
2.1.2.	осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	
2.1.3.	формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	в течение года
2.2.1.	формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом	
2.2.2.	обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма	
2.2.3.	знание и соблюдение основ спортивного питания	
2.2.4.	формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	
3.	**Патриотическое воспитание**	
3.1.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	
3.1.1.	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
3.1.2.	12 апреля – День космонавтики	апрель
3.1.3.	9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной	май

	войне 1941 - 1945 годов	
3.1.4.	22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
3.1.5.	4 ноября – День народного единства	ноябрь
3.1.6.	9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
3.3.	Формирование уважения к российским спортсменам –героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
4.	**Развитие творческого мышления**	
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	в течение года
4.1.1.	развитие изобретательности и логического мышления	
4.1.2.	развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
4.1.3.	развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
4.1.4.	развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	
5.	**Нравственное воспитание**	
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
5.2.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года

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

План направлен на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

3) раскрытие перед занимающимися хоккеем молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у занимающихся хоккеем молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним			
Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

9. Планы инструкторской и судейской практики.

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

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

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у партнера по команде.
- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- Уметь вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство учебных игр в поле самостоятельно.
- Участие в судействе официальных соревнований в составе судейской бригады.
- Уметь судить игры в качестве судьи в поле.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь составить конспект и провести занятие в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у партнера по команде.
- Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.
- Уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- Уметь составить положение для проведения первенства школы по хоккею.
- Уметь вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- Участие в судействе официальных соревнований в составе судейской бригады.
- Уметь судить игры в качестве судьи в поле.

План инструкторской и судейской практики.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Инструкторская практика:		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебнотренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
	Инструкторская практика:		
Этапы совершенствования спортивногомастерства	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных

			соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Для восстановления работоспособности спортсменов, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических).

Педагогические средства восстановления:

рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 градусов и продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 градусов и продолжительностью 2-3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани и бассейны - 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- кислородотерапия;
- массаж.

Средства восстановления

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп ЭНП			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Для групп ТЭ(СС), ЭССМ,			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин 10-20 мин 5-15 мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°С 3 мин само- и гетероре-гуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция Мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин само- и гетероре-гуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы. Лимфоциркуляции тканевого обмена	Комплекс Восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый / прохладный	8-10 мин

Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону). Душ - теплый / умеренно холодный / теплый.	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «хоккей»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «хоккей»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня на третьем году обучения;

- получить уровень спортивной квалификации (третий спортивный разряд), необхо-

димый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "хоккей";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, 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.

13. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этапы подготовки указывается с учетом приложений № 6, № 7,№ 8 к ФССП.

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
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с веде-	с	не более	

	нием шайбы		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
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	12
1.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5,8	6,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			16,5	17,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более	
			7,3	7,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,5	13,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,5	15,0
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более	
			42,0	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			43,0	47,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
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
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4.6	4.9
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	не менее	
			11.70	9.30
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	16
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			7	-
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.05	1.10
1.7.	Бег на 3000 м	мин	не более	
			13	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,7	5,3
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			25,0	30,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5х54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			48,0	54,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			40,0	45,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			39,0	43,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Общая структура системы многолетней спортивной подготовки

Многолетняя спортивная подготовка в боксе строится в соответствии с установленной ФССП этапностью.

Выделяются следующие этапы многолетней спортивной подготовки хоккеистов:

- этап начальной подготовки (ЭНП);
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ);

Спортивная подготовка на каждом из этапов многолетней спортивной подготовки подразделяется по годам подготовки:

- для ЭНП - до 3 лет;
- для ТЭ - до 5 лет;
- для ЭССМ - до достижения занимающимися возраста 40 лет (норматив определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку).

Спортивная подготовка хоккеистов подразделяется на следующие категории и виды деятельности:

1. Связанные с физической нагрузкой виды подготовки: (общая и специальная физическая подготовка, техническая и тактическая практика и др.)
2. Не связанные с физической нагрузкой виды подготовки: (теоретическая подготовка, психологическая, медико-биологические и восстановительные мероприятия, медицинский контроль и др.)

Характер спортивной подготовки (отраженный в содержании и взаимном соотношении категорий и видов деятельности в процессе спортивной подготовки, общей организации и напряженности тренировочного процесса, в составе используемых тренировочных, педагогических и дополнительных орогенических средств и методов, направленности и величине осваиваемых физических нагрузок, а также в содержании соревновательной деятельности) поступательно меняется в зависимости от достигаемого занимающимися уровня спортивного мастерства - выполнения ими очередных нормативов ЕВСК. Наиболее существенный изменения в спортивную подготовку вносятся при переводе хоккеистов на следующий ее этап, а также внутри ЭНП - после первого года занятий, внутри ТЭ - после первых двух лет занятий.

Таким образом, выделяются следующие уровни спортивной подготовки хоккеистов:

1. До года занятий на ЭНП;
2. Свыше года занятий на ЭНП;
3. До двух лет занятий на ТЭ;
4. Свыше двух лет занятий на ТЭ;
5. Занятия на ЭССМ;

Тренировочный процесс (основной компонент спортивной подготовки, связанный с систематическим выполнением физических упражнений) строится циклично. Выделяются:

- годичный тренировочный цикл (цикл круглогодичной тренировки), состоящий из одного или нескольких циклов набора, удержания и временной утраты спортивной формы (тренировочных макроциклов);
- тренировочные мезоциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных микроциклов различного типа и вида с заданной динамикой нагрузочного воздействия; как правило, используется следующая схема построения мезоцикла: два или три нагрузочных микроцикла с заданной динамикой повышенной нагрузки плюс один разгрузочный микроцикл с пониженной нагрузкой);
- тренировочные микроциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных занятий, которые составляют относительно законченный фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий решение задач данного этапа подготовки, как правило, в спортивной подготовке боксеров используются недельные микроциклы: втягивающие, развивающие, ударные, стабилизирующие, подготовительные, подводящие, собственно соревновательные, восстановительные;
- тренировочные занятия (объединяют определенным образом упорядоченные в соответствии с решаемыми задачами спортивной подготовки двигательные задания (упражнения).
- двигательныез задания, упражнения (первичные звенья тренировочного процесса, под которыми понимается упорядоченная совокупность двигательных действий, направленных на решение задач спортивной подготовки, решаемых в текущем тренировочном занятии, включая формирование личностных качеств хоккеистов).

V. Рабочая программа

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки МБУ СШ «Вертикаль»..

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки:

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года):

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства):

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам.

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

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

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на

ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

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

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

Материал для учебно-тренировочных занятий
для этапа начальной подготовки до года (1 год) обучения

Материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

Общая физическая подготовка (54-70 часов)

1) Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал.
Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

2) Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на
месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.
Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади - поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

3)Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Специальная физическая подготовка (10-18 часов)

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств, в следующем порядке:

- силовые и скоростно-силовые;
- скоростные;
- координационные;
- специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов и соревновательной деятельности.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача другого затормозить движение. И тот, и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

Техническая подготовка (78-104 часа)

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей
многолетней подготовки юных хоккеистов технической подготовке следует уделять должное внимание.

Техническая подготовка.
Приёмы техники передвижения на коньках

№ п\п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки 1 год обучения
1	Бег скользящими шагами	+
2	Повороты по дуге переступанием двух ног	+
3	Повороты влево вправо скрестными шагами	+
4	Бег короткими шагами	+
5	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+
6	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+
7	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+
8	Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда	+
9	Бег спиной вперед переступанием ногами	+
10	Повороты в движении на 180° и 360°	+
11	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+
12	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+
13	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+

Техническая подготовка.
Приёмы техники владения клюшкой и шайбой

№ п\п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки 1 год обучения
1	Ведение шайбы на месте	+
2	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	+
3	Ведение шайбы, не отводя крюка клюшки от шайбы	+
4	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+
5	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки вперед	+
6	Ведение шайбы коньками	+
7	Обводка соперника на месте и в движении	+
8	Длинная обводка	+
9	Короткая обводка	+
10	Обводка с применением обманных действий - финтов	+
11	Финт клюшкой	+
12	Финт головой и туловищем	+
13	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+
14	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+
15	Удар шайбы с длинным замахом	+
16	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)	+
17	Бросок-подкидка	+
18	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы	+
19	Броски шайбы с неудобной стороны	+

Техническая подготовка.
Техника игры вратаря

№ п\п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки до года 1 год обучения
1	Основная стойка вратаря	+
2	Низкая и высокая стойка вратаря и перехода от одного вида стойки к другому	+
3	Передвижение на параллельных коньках (вправо, влево)	+
4	Т-образное скольжение (вправо, влево)	+
5	Передвижение вперед выпадами	+
6	Торможение на параллельных коньках	+
7	Передвижение короткими шагами	+
8	Повороты в движении на 180° и 360° в основной стойке вратаря	+
9	Бег спиной вперед, лицом вперед, не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+
	Ловля шайбы	
10	Ловля шайбы ловушкой, стоя на месте	+
11	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+

12	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением	+
13	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и два колена	+
	Техника игры вратаря	
14	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+
	Техника игры вратаря	
15	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+
	Отбивание шайбы	
16	Отбивание шайбы блином, стоя на месте	+
17	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+
18	Отбивание шайбы коньком	+
19	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+
20	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно колено и два колена	+
21	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определённую точку хоккейной площадки	+
	Прижимания шайбы	
22	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой	+
	Владение клюшкой и шайбой	
23	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+
24	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена	+
25	Остановка шайбы клюшкой у борта	+
26	Бросок шайбы на дальность и точность	+

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

Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка
(3-6 часов)
Тактическая подготовка

№ п\п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки до года 1 год обучения
	Приёмы тактики обороны (приёмы индивидуальных тактических действии)	
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+
2	Отбор шайбы перехватом	+
3	Отбор шайбы клюшкой	+
	Приёмы тактики нападения Индивидуальные атакующие действия	
4	Атакующее действие шайбы	+
5	Атакующее действие с шайбой: обводка, ведение, бросок шайбы, единоборство с вратарем	+
	Групповые атакующие действия	
6	Передача шайбы: короткие, средние, длинные,	+

7	Передача по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+
8	Тактические действия при вбрасывании судей шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты	+
Командные атакующие тактические действия		
	Организация атаки и контратаки из зоны	+

Тактическая подготовка.

Тактика игры вратаря

№ п\п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки до года 1 год обучения
Выбор позиции в воротах		
1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+
2	Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника	+
3	Прижимание шайбы	+
4	Перехват и остановка шайбы	+
5	Выбрасывание шайбы	+

Наиболее важным в тактической подготовке вратаря является умение анализировать и прогнозировать ход игры и на этой основе мгновенно принимать рациональные решения по способу передвижения и выбору позиции.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры, как дело государственной важности. Её значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха.

Этапы развития отечественного хоккея.

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России.

Современное состояние и перспективы развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.

Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея.

Травматизм в спорте и его профилактика.

Высокий темп и большой объём жёстких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжение мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем. В качестве профилактики рекомендуется:

-при проведении учебно-тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;

-нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок;

Характеристика системы подготовки хоккеистов.

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное вос-

становление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое.

Управление подготовкой хоккеистов.

Основные функции управления процессом подготовки хоккеистов - планирование, контроль и реализация плана.

Основы техники и технической подготовки.

Основные понятия и технике игры «хоккей» и её значимость в подготовке хоккеистов.

Основы тактики и тактической подготовки.

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея.

Характеристика физических качеств и методика их воспитания.

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства.

Соревнования по хоккею.

Планирование, организация и проведение соревнований.

Психологическая подготовка хоккеистов.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности и спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств.

Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям.

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 крулогодично в ходе учебно-тренировочного процесса, хотя её объём не выражается в количественных показателях.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (60-78 часов)

Все поступающие в спортивную школу дети представляют справку от врача- педиатра территориальной поликлиники о допуске к занятиям. В дальнейшем дети находятся под наблюдением врачебно-физкультурного диспансера.

- особого внимания требуют акробаты, перенесшие травмы и заболевания, которые должны пройти обследование и получить заключение врача.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий.

Все перечисленное выполняет врач ЦГБ ДГО работающий в тесном контакте тренерами-преподавателями.

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий (отдых между выполнением отдельных упражнений, варьирование тренировочных нагрузок в недельном, месячном, годовом циклах, аутогенная тренировка, активный отдых), соревнований и в свободное время. Система профилактика восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления.

- Рациональное распределение нагрузок.
- Сочетание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
- Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
- Использование рациональных средств и методов тренировки.
- Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
- Индивидуализация учебно-тренировочного процесса.
- Адекватные интервалы отдыха.
- Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
- Корригирующие упражнения для позвоночника и стопы.
- Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления.

- Организация внешних условий и факторов тренировки.
- Создание положительного эмоционального фона тренировки.
- Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
- Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы.
- Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления.

- Рациональный режим дня.
- Ночной сон не менее 8-9 часов в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
- Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8.00 и до 20.30 часов.
- Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание.
- Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и вовремя тренировки.
- Гигиенические процедуры.
- Удобная одежда и обувь.

Физиотерапевтические средства восстановления.

- Душ, ванны, массаж ручной, вибрационный, точечный. Сауна.

Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки свыше года (2,3 год) обучения

Материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

Общая физическая подготовка (60-85 часов)

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Тест Купера - 12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол.

Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Специальная физическая подготовка (28-32 часа)

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов и соревновательной деятельности.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Техническая подготовка (82-116 часов)

Техническая подготовка тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста

Техническая подготовка.

Приёмы техники передвижения на коньках

№ п\п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки свыше года (2,3 год обучения)	
		2	3
1	Бег скользящими шагами	+	+
3	Повороты влево вправо скрестными шагами	+	+
4	Старт с места лицом вперед	+	+
5	Бег короткими шагами	+	+
6	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+
7	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+	+
8	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+
9	Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда	+	+
10	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+
11	Бег спиной вперед скрестными шагами	+	+
12	Повороты в движении на 180° и 360°	+	+
13	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+
14	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+
15	Падение на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорением в заданном направлении	+	+
16	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+

Техническая подготовка.

Приёмы техники владения клюшкой и шайбой

№ п\п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки свыше года (2,3 год обучения)	
		2	3
1	Ведение шайбы на месте	+	
2	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	+	+
3	Ведение шайбы, не отводя крюка клюшки от шайбы	+	+
4	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+
5	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки вперед	+	+
6	Ведение шайбы коньками	+	+
7	Ведение шайбы в движении спиной вперед	+	+
8	Обводка соперника на месте и в движении	+	+
9	Длинная обводка	+	+
10	Короткая обводка	+	+

11	Силовая обводка		
12	Обводка с применением обманных действий - финтов	+	+
13	Финт клюшкой	+	+
14	Финт с изменением скорости движения		+
15	Финт головой и туловищем	+	+
16	Финт на бросок и передачу шайбы		
17	Финт - ложная потеря шайбы	+	+
18	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+
19	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+ +	+
20	Удар шайбы с длинным замахом	+	+
21	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)	+	+
22	Бросок-подкидка	+	+
23	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы	+	+
25	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+

Техническая подготовка.
Техника игры вратаря

№ п\п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки свыше года (2,3 год обучения)	
		2	3
1	Передвижение на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+
2	Т-образное скольжение (вправо, влево)	+	+
3	Передвижение вперед выпадами	+	+
4	Торможение на параллельных коньках	+	+
5	Передвижение короткими шагами	+	+
6	Повороты в движении на 180° и 360° в основной стойке вратаря	+	+
7	Бег спиной вперед, лицом вперед, не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+
	Ловля шайбы		
8	Ловля шайбы ловушкой, стоя на месте	+	
9	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+
10	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением	+	+
11	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и два колена	+	
	Техника игры вратаря		
12	Ловля шайбы ловушкой в шпагате		+
13	Ловля шайбы на блин		
14	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+	+
	Техника игры вратаря		
15	Ловля шайбы ловушкой в шпагате		+
16	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+	+
	Отбивание шайбы		
17	Отбивание шайбы блином, стоя на месте	+	
18	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+
19	Отбивание шайбы коньком	+	+
20	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+
21	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно	+	+

	колено и два колена		
22	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определённую точку хоккейной площадки	+	+
	Прижимания шайбы		
23	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой	+	+
	Владение клюшкой и шайбой		
24	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+	+
25	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена	+	+
26	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+
27	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+
28	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками		+
29	Передача шайбы подкидной		+

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

Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка (50-62 часов)

Тактическая подготовка

№ п\п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки свыше года (2,3 год обучения)
	Приёмы тактики обороны (приёмы индивидуальных тактических действии)	
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+
2	Дистанционная опека	+
3	Отбор шайбы перехватом	+
	Отбор шайбы клюшкой	+
	Приёмы групповых тактических действий	
4	Страховка	+
	Приёмы командных тактических действий	
	Малоактивная оборонительная система 0-5	+
	Активная оборонительная система 2-1-2	+
	Принцип зонной обороны в зоне защиты	+
	Принцип персональной обороны в зоне защиты	+
	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты	+
	Приёмы тактики нападения Индивидуальные атакующие действия	
	Атакующее действие шайбы	+
	Атакующее действие с шайбой: обводка, ведение, бросок шайбы, единоборство с вратарем	+
	Групповые атакующие действия	
	Передача шайбы: короткие, средние, длинные,	+
	Передача по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+
	Тактическая комбинация- стенка»	+
	Тактическая комбинация - «оставление»	+
	Тактические действия при вбрасывании судей шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты	+
	Командные атакующие тактические действия	
	Организация атаки и контратаки из зоны	+

	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих	+
	Выход из зоны защиты через центральных нападающих	+
	Выход из зоны через защитников	+
	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих	+
	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего	
	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитника	
	Игра в неравночисленных составах-с численном большинстве 5:4, 5:3	

Тактическая подготовка.

Тактика игры вратаря

№ п\п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки свыше года (2,3 год обучения)
Выбор позиции в воротах		
1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+
2	Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника	+
3	Прижимание шайбы	+
4	Перехват и остановка шайбы	+
5	Выбрасывание шайбы	+
	Взаимодействие с игроками защиты при обороне	+

Наиболее важным в тактической подготовке вратаря является умение анализировать и прогнозировать ход игры и на этой основе мгновенно принимать рациональные решения по способу передвижения и выбору позиции.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России.

Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства Российской Федерации и Федеральные законы по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте.

Этапы развития отечественного хоккея.

Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны.

Современное состояние и перспективы развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю.

Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.

Особенности структуры и содержание игровой деятельности.

Травматизм в спорте и его профилактика.

Высокий темп и большой объём жёстких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжение мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем. В качестве профилактики рекомендуется:

- -основательная подготовка функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий;

- обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования и инвентаря).

Характеристика системы подготовки хоккеистов.

Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле.

Управление подготовкой хоккеистов.

Виды планирования: перспективный, текущий и оперативны.

Основы техники и технической подготовки.

Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приёмов силовой борьбы.

Основы тактики и тактической подготовки.

Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке.

Характеристика физических качеств и методика их воспитания.

Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.

Соревнования по хоккею.

Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная

Психологическая подготовка хоккеистов.

Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов.

Психологическая подготовка

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.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (92-121 час)

Все поступающие в спортивную школу дети представляют справку от врача- педиатра территориальной поликлиники о допуске к занятиям. В дальнейшем дети находятся под наблюдением врачебно-физкультурного диспансера.

- особого внимания требуют акробаты, перенесшие травмы и заболевания, которые должны пройти обследование и получить заключение врача.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий.

Все перечисленное выполняет врач ЦГБ ДГО работающий в тесном контакте тренерами-преподавателями.

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий (отдых между выполнением отдельных упражнений, варьирование тренировочных нагрузок в недельном, месячном, годовом циклах, аутогенная тренировка, активный отдых), соревнований и в свободное время. Система профилактика восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления.

- Рациональное распределение нагрузок.
- Сочетание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
- Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
- Использование рациональных средств и методов тренировки.
- Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
- Индивидуализация учебно-тренировочного процесса.
- Адекватные интервалы отдыха.
- Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
- Корригирующие упражнения для позвоночника и стопы.
- Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления.

- Организация внешних условий и факторов тренировки.
- Создание положительного эмоционального фона тренировки.
- Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
- Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы.
- Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления.

- Рациональный режим дня.
- Ночной сон не менее 8-9 часов в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
- Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8.00 и до 20.30 часов.
- Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание.
- Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и вовремя тренировки.
- Гигиенические процедуры.
- Удобная одежда и обувь.

Физиотерапевтические средства восстановления.

- Душ, ванны, массаж ручной, вибрационный, точечный. Сауна.

Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) до двух лет (1, 2 год) обучения

Материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

Общая физическая подготовка (65-74 часов)

Упражнения для развития координационных качеств Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Тест Купера - 12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол.

Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Специальная физическая подготовка (65-74 часа)

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3х18 м, 6х9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

Участие в соревнованиях (95-112 часов)

Хоккеисты принимают активное участие в соревнованиях: на первенство города, спортивной школы, края, России: 2 контрольных соревнованиях, 1 основном соревновании и в течение года 30 игр. Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

Техническая подготовка (95-112 часов)

Техническая подготовка тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста

Техническая подготовка.
Приёмы техники передвижения на коньках

№ п\п	Приемы техники хоккея	Учебно-тренировочный этап (начальная специализа-ция)	
		1 год	2 год
1	Повороты влево вправо скрестными шагами	+	+
3	Старт с места лицом вперед	+	+
4	Бег короткими шагами	+	+
5	Бег с изменением направления скрестными шагами (пере-бежка)	+	+
6	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+	+
7	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+
8	Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда	+	+
9	Бег спиной вперед скрестными шагами	+	+
10	Повороты в движении на 180° и 360°	+	+
11	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+
12	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+
13	Падение на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорением в заданном направлении	+	+
14	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+
15	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости	+	+
16	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на	+	+

Техническая подготовка.
Приёмы техники владения клюшкой и шайбой

№ п\п	Приемы техники хоккея	Учебно-тренировочный этап (начальная специализация)	
		1 год	2 год
1	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	+	
2	Ведение шайбы, не отводя крюка клюшки от шайбы	+	+
3	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+
4	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки вперед	+	+
5	Ведение шайбы коньками	+	
6	Ведение шайбы в движении спиной вперед	+	+
7	Длинная обводка	+	+
8	Короткая обводка	+	+
9	Силовая обводка	+	+
10	Обводка с применением обманных действий - финтов	+	+
11	Финт клюшкой		
12	Финт с изменением скорости движения	+	+

13	Финт головой и туловищем	+	
14	Финт на бросок и передачу шайбы		+
15	Финт - ложная потеря шайбы	+	+
16	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)		
17	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+
18	Удар шайбы с длинным замахом	+	+
19	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)	+ +	+
20	Бросок-подкидка	+	+
21	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы	+	+
22	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+
23	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы	+	+
25	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+
26	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям	+	+
27	Отбор шайбы клюшкой, способом выбивания	+	+
28	Отбор шайбы клюшкой, способом подбивания клюшки соперника	+	+
29	Отбор шайб, с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом	+	+
30	Остановка и толчок соперника грудью	+	+
31	Остановка и толчок соперника задней частью бедра	+	+
32	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой	+	+

Техническая подготовка.
Техника игры вратаря

№ п\п	Приемы техники хоккея	Учебно-тренировочный этап (начальная специализация)	
		1 год	2 год
1	Т-образное скольжение (вправо, влево)	+	+
2	Торможение на параллельных коньках	+	+
3	Передвижение короткими шагами	+	+
4	Повороты в движении на 180° и 360° в основной стойке вратаря	+	+
5	Бег спиной вперед, лицом вперед, не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+
	Техника игры вратаря		
6	Ловля шайбы ловушкой в шпагате	+	+
7	Ловля шайбы на блин	+	+
	Отбивание шайбы		
8	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определённую точку хоккейной площадки	+	
9	Отбивание шайбы щитками с падением набок (Вправо, влево)	+	+
	Владение клюшкой и шайбой		
10	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+	+
11	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена	+	+
12	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+
13	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+

14	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками	+	+
15	Передача шайбы подкидной	+	+
16	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками	+	+

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

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

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

Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка (109-126 часов)

Тактическая подготовка

№ п\п	Приемы техники хоккея	Учебно-тренировочный этап (начальная специализация)	
		1 год	2 год
Приёмы тактики обороны (приёмы индивидуальных тактических действии)			
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+
2	Дистанционная опека	+	+
3	Контактная опека	+	+
4	Отбор шайбы клюшкой	+	+
5	Отбор шайбы с применением силовых единоборств	+	+
6	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок	+	+
Приёмы групповых тактических действий			
7	Страховка	+	+
Приёмы командных тактических действий			
8	Принципы командных оборонительных, тактических действий	+	+
9	Малоактивная оборонительная система 1-2-2	+	+
10	Малоактивная оборонительная система 4-1	+	+
11	Малоактивная оборонительная система 1-3-1		+
12	Малоактивная оборонительная система 0-5	+	+
13	Активная оборонительная система 2-1-2	+	+
14	Активная оборонительная система 3-2		+
15	Прессинг	+	+
16	Принцип зонной обороны в зоне защиты	+	+
17	Принцип персональной обороны в зоне защиты	+	+
18	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты	+	+
19	Тактическое построение в обороне при численном меньшинстве	+	+
20	Тактическое построение обороны при численном большинстве	+	+
Приёмы тактики нападения Индивидуальные атакующие действия			
21	Атакующее действие шайбы	+	+
22	Атакующее действие с шайбой: обводка, ведение, бросок шайбы, единоборство с вратарем	+	+
Групповые атакующие действия			
23	Передача шайбы: короткие, средние, длинные,	+	+
24	Передача по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+
25	Передача в процессе ведения, обводки, при силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта	+	+
26	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач	+	+
27	Тактическая комбинация- скрещивание»	+	+
28	Тактическая комбинация- стенка»	+	+
29	Тактическая комбинация - «оставление»	+	+
30	Тактическая комбинация - «пропуск шайбы»	+	+
31	Тактические действия при вбрасывании судей шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты	+	+
Командные атакующие тактические действия			

32	Организация атаки и контратаки из зоны	+	+
33	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих	+	+
34	Выход из зоны защиты через центральных нападающих	+	+
35	Выход из зоны через защитников	+	+
36	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач	+	+
37	Контратаки из зоны защиты и средней	+	+
38	Атака с хода	+	+
39	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих	+	+
40	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитника	+	+
41	Игра в неравночисленных составах-с численном большинстве 5:4, 5:3	+	+
42	Игра в нападении в численном меньшинстве	+	+

Тактическая подготовка.
Тактика игры вратаря

№ п\п	Приемы техники хоккея	Учебно-тренировочный этап (начальная специализация)	
		1 год	2 год
Выбор позиции в воротах			
1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+
2	Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника	+	+
3	Прижимание шайбы	+	+
4	Перехват и остановка шайбы	+	+
5	Выбрасывание шайбы	+	+
6	Взаимодействие с игроками защиты при обороне	+	+
7	Взаимодействие с игроками при контакте	+	+

Наиболее важным в тактической подготовке вратаря является умение анализировать и прогнозировать ход игры и на этой основе мгновенно принимать рациональные решения по способу передвижения и выбору позиции.

Теоретическая подготовка

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

Этапы развития отечественного хоккея.

Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх.

Современное состояние и перспективы развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.

Большой объём контактных силовых единоборств, происходящих на любом участ-

ке хоккейной площадки требует определённого мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств.

Характеристика системы подготовки хоккеистов.

Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов.

Управление подготовкой хоккеистов.

Технология составления планов. Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов. Контроль уровня подготовленности хоккеистов. Основы техники и технической подготовки.

Основы тактики и тактической подготовки.

Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приёмов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

Соревнования по хоккею.

Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада, её состав и функциональные обязанности членов.

Психологическая подготовка хоккеистов.

Психолого-педагогические подходы к нервнопсихическому восстановлению спортсмена.

Разработка плана предстоящей игры.

Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. Установка на игру и её разбор.

Установка на игру - краткое сообщение игрокам команды плана игры.

Психологическая подготовка

Основной целью психологической подготовки на учебно-тренировочном этапе является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. В учебно-тренировочных группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводятся спортивные игра, учебные и контрольные соревнования.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (195-230 часов)

Психологические средства восстановления - психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия - применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль - промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа свыше двух (3,4, 5 год обучения)

Материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

Общая физическая подготовка (80-92 часа)

Упражнения для развития координационных качеств Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Тест Купера - 12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол.

Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Специальная физическая подготовка (80-93 часа)

Дальнейшая отработка и совершенствование учебного материала из программы 1, 2-го года обучения с повышением требований к технике и чистоте выполнения.

Упражнения для совершенствования быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Челночный бег (3х18 м, 6х9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Выполнение сложных координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

Участие в соревнованиях (130-141 час)

Хоккеисты принимают активное участие в соревнованиях: Приморского края, ДВФО, России: 3 контрольных соревнованиях, 1 основном соревновании и в течение года 36 игр. Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

Техническая подготовка (100-112 часов)

Техническая подготовка тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста

Техническая подготовка.

Приёмы техники передвижения на коньках

№ п\п	Приемы техники хоккея	Учебно-тренировочный этап (Углубленная специализация)	
		3 год	4-5год
1	Повороты влево вправо скрестными шагами	+	+
3	Старт с места лицом вперед	+	+
4	Бег короткими шагами	+	+
5	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+
6	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+	+
7	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+
8	Бег спиной вперед скрестными шагами	+	+
9	Повороты в движении на 180° и 360°	+	+
10	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+

11	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+
12	Падение на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорением в заданном направлении	+	+
13	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+
14	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости	+	+
15	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на	+	+

Техническая подготовка.
Приёмы техники владения клюшкой и шайбой

№ п\п	Приемы техники хоккея	Учебно-тренировочный этап (Углубленная специализация)	
		3 год	4,5 год
1	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	+	
2	Ведение шайбы, не отводя крюка клюшки от шайбы	+	+
3	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+
4	Ведение шайбы коньками	+	
5	Ведение шайбы в движении спиной вперед	+	+
6	Длинная обводка	+	+
7	Короткая обводка	+	+
8	Силовая обводка	+	+
9	Обводка с применением обманных действий - финтов	+	+
10	Финт клюшкой		
11	Финт с изменением скорости движения	+	+
12	Финт головой и туловищем	+	
13	Финт на бросок и передачу шайбы		+
14	Финт - ложная потеря шайбы	+	+
15	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)		
16	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+
17	Удар шайбы с длинным замахом	+	+
18	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)	+	+
19	Бросок-подкидка	+	+
20	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы	+	+
21	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+
22	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы	+	+
23	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+
25	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям	+	+
26	Отбор шайбы клюшкой, способом выбивания	+	+
27	Отбор шайбы клюшкой, способом подбивания клюшки соперника	+	+
28	Отбор шайб, с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом	+	+

29	Остановка и толчок соперника грудью	+	+
30	Остановка и толчок соперника задней частью бедра	+	+
31	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой	+	+

Техническая подготовка.
Техника игры вратаря

№ п\п	Приемы техники хоккея	Учебно-тренировочный этап (Углубленная специализация)	
		3 год	4,5 год
1	Торможение на параллельных коньках	+	+
2	Передвижение короткими шагами	+	+
3	Повороты в движении на 180° и 360° в основной стойке вратаря	+	+
4	Бег спиной вперед, лицом вперед, не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+
	Отбивание шайбы		
5	Отбивание шайбы щитками с падением набок (Вправо, влево)	+	+
	Владение клюшкой и шайбой		
6	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+
7	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками	+	+
8	Передача шайбы подкидной	+	+
9	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками	+	+

Совершенствование *технической подготовки* спортивного мастерства вратаря является.

Совершенствования ранее освоенных приёмов и овладения более сложными, нестандартными приёмами в их непривычных сочетаниях: передвижения вратаря на коньках в сложных игровых условиях, при этом следует обращать внимание на скорость передвижения, быстроту и своевременность перехода с одного технического приема на другой.

Совершенствование приёмов: техники ловли и отбивания шайбы ловушкой, блином, щитками или клюшкой следует использовать комплексы упражнений в сложных игровых условиях, при действии ряда сбивающих факторов: уплотнённость противоборствующих игроков вблизи ворот, помехи видимости вратарю, скрытность, быстрота и неожиданность завершающих бросков и острых передач; все возможные добивания и подправления шайбы игроками противоборствующей команды.

Совершенствование техники ловли и отбивания шайбы из различных исходных положений: в основной стойке, в падении на одно и два колена, на бок и на грудь и др.

Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка (157-176 часов)

Тактическая подготовка

№ п\п	Приемы техники хоккея	Учебно-тренировочный этап (Углубленная специализация)	
		3 год	4,5 год
	Приёмы тактики обороны (приёмы индивидуальных тактических действии)		
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+
2	Дистанционная опека	+	+

3	Контактная опека	+	+
4	Отбор шайбы клюшкой	+	+
5	Отбор шайбы с применением силовых единоборств	+	+
6	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок	+	+
	Приёмы групповых тактических действий		
7	Страховка	+	+
	Переключение	+	+
	Спаренный (парный) отбор шайбы	+	+
	Приёмы командных тактических действий		
8	Принципы командных оборонительных, тактических действий	+	+
9	Малоактивная оборонительная система 1-2-2	+	+
10	Малоактивная оборонительная система 4-1	+	+
11	Малоактивная оборонительная система 1-3-1		+
12	Малоактивная оборонительная система 0-5	+	+
13	Активная оборонительная система 2-1-2	+	+
14	Активная оборонительная система 3-2		+
15	Прессинг	+	+
16	Принцип зонной обороны в зоне защиты	+	+
17	Принцип персональной обороны в зоне защиты	+	+
18	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты	+	+
19	Тактическое построение в обороне при численном меньшинстве	+	+
20	Тактическое построение обороны при численном большинстве	+	+
	Приёмы тактики нападения Индивидуальные атакующие действия		
21	Атакующее действие шайбы	+	+
22	Атакующее действие с шайбой: обводка, ведение, бросок шайбы, единоборство с вратарем	+	+
	Групповые атакующие действия		
23	Передача шайбы: короткие, средние, длинные,	+	+
24	Передача по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+
25	Передача в процессе ведения, обводки, при силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта	+	+
26	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач	+	+
27	Тактическая комбинация- скрещивание»	+	+
28	Тактическая комбинация- стенка»	+	+
29	Тактическая комбинация - «оставление»	+	+
30	Тактическая комбинация - «пропуск шайбы»	+	+
31	Тактические действия при вбрасывании судей шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты	+	+
	Командные атакующие тактические действия		
32	Организация атаки и контратаки из зоны	+	+
33	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих	+	+
34	Выход из зоны защиты через центральных нападающих	+	+
35	Выход из зоны через защитников	+	+
36	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач	+	+
37	Контратаки из зоны защиты и средней	+	+
38	Атака с хода	+	+
39	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних	+	+

	нападающих		
40	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитника	+	+
41	Игра в неравночисленных составах-с численном большинстве 5:4, 5:3	+	+
42	Игра в нападении в численном меньшинстве	+	+

Тактическая подготовка.

Тактика игры вратаря

№ п\п	Приемы техники хоккея	Учебно-тренировочный этап (Углубленная специализация)	
		3 год	4,5 год
Выбор позиции в воротах			
1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+
2	Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника	+	+
3	Прижимание шайбы	+	+
4	Перехват и остановка шайбы	+	+
5	Выбрасывание шайбы	+	+
6	Взаимодействие с игроками защиты при обороне	+	+
7	Взаимодействие с игроками при контакте	+	+

Наиболее важным в тактической подготовке вратаря является умение анализировать и прогнозировать ход игры и на этой основе мгновенно принимать рациональные решения по способу передвижения и выбору позиции.

Теоретическая подготовка

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.

Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

Травматизм в спорте и его профилактика.

Высокий темп и большой объём жёстких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжение мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем. В качестве профилактики рекомендуется:

- при проведении учебно-тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;

- нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок;

- основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий;

- обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и

восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования и инвентаря).

Характеристика системы подготовки хоккеистов.

Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

Управление подготовкой хоккеистов.

Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов. Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

Основы техники и технической подготовки.

Основные понятия и технике игры «хоккей» и её значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приёмов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию
приёмов техники.

Характеристика технического мастерства: объём и разносторонность технических приёмов; степень обученности владения техническими приёмами. Показатели надёжности, стабильности и вариативности. Просмотр кинограмм, кинокольцовок Видеозаписи.

Основы тактики и тактической подготовки.

Тактика игры в неравно численных составах. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписи.

Характеристика физических качеств и методика их воспитания.

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств. Соревнования по хоккею.

Психологическая подготовка хоккеистов.

Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервнопсихическому восстановлению спортсмена.

Разработка плана предстоящей игры.

На основе анализа полученных данных составления плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на предигровой тренировке с внесением возможных коррекций.

Установка на игру и её разбор.

Установка на игру - краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороте и нападении. Примерная схема проведения установки. В заключение, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится на 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут.

Психологическая подготовка

В тренировочном этапе решают задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводят тренировочные игры и контрольные соревнования:аутогенная тренировка.

Инструкторская и судейская практика (25-32 часа)

Проведение на оценку основной части урока. Проведение разминки. Организация зарядки в условиях спортивно-тренировочного сбора. Судейство соревнований в качестве судьи.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (260-290 часов)

Психологические средства восстановления - психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия - применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль - промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд, третий спортивный разряд.

Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства (на протяжении всего этапа)

Общая физическая подготовка (83-90 часов)

Упражнения для тренировки преимущественно отолитов; бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх.

Развитие и совершенствование скорости и скоростно-силовых качеств

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.

Развитие гибкости

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 (115-140 часов)

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 совершенствовании технико-тактических действий использовались игровые упражнения в различных составах игроков (табл. 5), в том числе на ограниченных участках поля, броски с добиваниями, подправлениями, 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

Упражнения для совершенствования специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г).

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

С группами спортивного совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:

- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;

- смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);
- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;
- эстафеты с элементами новизны и другие тренировочные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы обеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства методы и режимы работы, эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергосбережения.

В качестве основных упражнений используют разные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

1) Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС-195-210 уд/мин.

2) Челночный бег 5х54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, ЧСС -190-210 уд./мин.

3) Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки, которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин.

4) Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС-180-190 уд./мин

Участие в спортивных соревнованиях (156-190 часов)

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года: в 1 основном соревновании, 3 контрольных соревнованиях. Провести 60 игр. С подробным анализом соревнований.

Самостоятельный разбор ошибок, анализ, выводы. Выявление сильных сторон подготовки хоккеистов. Определение путей дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовки хоккеистов.

Техническая подготовка (104-120 часов)

На этапе совершенствования спортивного мастерства заметно большую значимость приобретает *специальная физическая подготовка,* которая проводится в большем объёме и в тесной взаимосвязи с технической и тактической подготовкой. Для этого используют специальные комплексы упражнений, одновременно воздействующих на двигательные качества и технику движений. При этом, воздействуя на физические качества, мы повышаем двигательный потенциал вратаря, а воздействие на технику способствует более эффективной реализации этого потенциала в соревновательной деятельности. Специфика игры вратарей позволяет выделить определённые физические качества, наиболее значимые для вратаря. Существенно больший объём, чем у полевых игроков, занимают упражнения для развития гибкости, в том числе с использованием стретчинга, так как от уровня развития гибкости зависит эффективность выполнения технических приёмов. Параллельно следует практиковать различные комплексы упражнений по развитию скоростных и координационных качеств. Тренировочные задания по повышению специальной физической и технической подготовленности целесообразно проводить во всех формах учебно-тренировочных занятий: индивидуальных, групповых и командных.

Совершенствование техники передвижения игроков и вратаря на коньках в сложных игровых условиях, при этом следует обращать внимание на скорость передвижения, быстроту и своевременность перехода с одного технического приема на другой.

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

Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка (239-280 часов)

Тактическая подготовка

Совершенствование тактической подготовки. Наиболее важным в тактической подготовке игроков и вратаря является умение анализировать и прогнозировать ход игры и на этой основе мгновенно принимать рациональные решения по способу передвижения и выбору позиции. Совершенствованию этих качеств на этапе совершенствования спортивного мастерства следует придавать особое значение. Для этого следует использовать комплекс различных игровых упражнений и спортивных игр с различными соотношениями атакующих и обороняющихся игроков (1:2; 2:1; 2:2; 3:2). Кроме этого, в тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо включать упражнения тактической направленности повышенной сложности. К ним можно отнести упражнения с ограничением видимости вратарю, упражнения с добиваниями и подправлениями шайбы, упражнения на совершенствование перехвата шайбы клюшкой при передачах и прострелах игроками противника перед воротами, упражнения по совершенствованию тактических действий в момент нахождения соперника с шайбой за воротами. На этом возрастном этапе вратари должны совершенствовать тактические действия по перехвату шайбы за воротами исходя из игровой целесообразности, а также следует больше времени уделять совершенствованию взаимодействия вратаря с защитниками своей команды, умению руководить оборонительными действиями, делая необходимые указания партнёрам.

Теоретическая подготовка

Характеристика физических качеств и методика их воспитания.

Характеристика и методика воспитания силовых качеств. Характеристика и методика воспитания скоростных качеств, координационных качеств, специальной (скоростной) выносливости.

Соревнования по хоккею.

Судейство соревнований. Судейская бригада, её состав и функциональные обязанности членов.

Психологическая подготовка хоккеистов.

Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена.

Установка на игру и её разбор.

Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды. Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий. Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, представляется возможность высказать своё мнение игрокам. В заключение тренер подводит итог и намечает путём дальнейшей работы.

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-преподавателю дает возможность правильно планировать и проводить тренировочное занятие.

Психологическая подготовка

На этапе спортивного совершенствования продолжается работа по совершенствованию умения готовиться к выступлениям на соревнованиях и соревноваться. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинаковы, побеждает тот, у кого крепче нервы, сильнее воля. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсменов положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. По возможности на данном этапе на занятия по овладению методикой психорегулирующей тренировки привлекается специалист-психолог, который совместно с тренером-преподавателем определяет важные параметры психики: концентрацию воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточенность внимания на выполнение двигательной задачи, самовнушения и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих двигательных возможностей, позволяет акробатам использовать их наиболее эффективно.

Инструкторская и судейская практика (41-50 часов)

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи. Участие в качестве судьи в играх.

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и краевого масштабов.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (302-378 часов)

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах спортивной подготовки дзюдоистов, начиная с тренировочного этапа, являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (рекомендуемое количество - 4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (рекомендуемое количество - 4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2 раза в год или по необходимости);
- работа в щадящем режиме, снижение объема и интенсивности тренировочной нагрузки. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мero-

приятий определяет личный тренер спортсмена совместно со спортивным, медицинским, учебным и воспитательным отделамиисходя из решения текущих задач подготовки

Поэтапный медицинский осмотр.

Контроль -промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: второй, первый спортивный разряд

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».

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

14. Материально-технические условия реализации Программы

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

№ п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Ворота для хоккея	штук	на хоккейную площадку	2
2.	Мат гимнастический	штук	на игровой зал	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	на игровой зал	2
4.	Мяч волейбольный	штук	на игровой зал	2
5.	Мяч гандбольный	штук	на игровой зал	2
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на игровой зал	2
7.	Мяч футбольный	штук	на игровой зал	2
8.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	на хоккейную площадку	1

9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	на тренера- преподавателя	1
10.	Свисток судейский	штук	на тренера- преподавателя	1
11.	Секундомер	штук	на тренера- преподавателя	1
12.	Скамья гимнастическая	штук	на игровой зал	2
13.	Станок для точки коньков	штук	на организацию	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	на игровой зал	2
15.	Шайба	штук	на хоккейную площадку	80

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	2	1	4	1	6	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	2	1	4	1	6	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Первый и второй годы		Третий год					
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1

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

22.	Шорты для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
23.	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
24.	Щитки для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
25'.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

15. Кадровые условия реализации Программы:

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203) , профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 25.09.2024 № 506н (зарегистрирован Минюстом России и 25.10.2024, регистрационный № 79922), действует до 01.03.2031, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам 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 на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников

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.сословац.)- 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, «Вышайшая 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- товфизкульт.-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. Федерация хоккея Приморского края [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://oofhpk.ru/
3. Министерство по физической культуре и спорту Приморского края [Электронный ресурс].
4. Режим доступа: http://www. sportprimorsky.ru
5. Школа канадского хоккея. Тактика защиты - http://video-kak.com/shkola- kanadskogo-xokkeya
6. Министерство спорта Российской Федерации: [Электронный ресурс]. *URL:* http://www.minsport.gov.ru/
7. Мой спорт - Удобная цифровая платформа для сферы спорта: [*Электронный ресурс]. URL:* https://moisport.ru/

8. *Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: [Электронныйресурс].URL: https://rusada.ru/*
9. *Федерация хоккея России: [Электронный ресурс]. URL: https://fhr.ru/*

Федеральные законы и приказ Министерства спорта РФ:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».
3. Приказ Министерства спорта РФ от 26.09.2025 № 782 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей»