

Администрация Новоуральского городского округа

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва»
Новоуральского городского округа

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «13» августа 2023 г.
Протокол № 3

Утверждаю
Директор МАУ ДО «СШОР» НГО
Полякова В.Н.
2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «ХОККЕЙ»

Сроки реализации программы:

- Этап начальной подготовки – 3 года;
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 5 лет;
- Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Автор составитель:
Дрожжачих Ж.Э.

г. Новоуральск, 2023 год

Содержание

I. Общие положения	4
1. Наименование Программы. Нормативные акты с учетом, которых разработана Программа.....	4
2. Цели Программы.....	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц.....	6
4. Объем Программы	6
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
6. Годовой учебно–тренировочный план.....	10
7. Календарный план воспитательной работы	19
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	21
9. Инструкторская и судейской практики	25
10. Планы медицинских, медико–биологических мероприятий и применения восстановительных средств	27
III. Система контроля	29
11. Требования к результатам прохождения Программы по этапам.....	29
12. Оценка результатов освоения Программы	30
13. Контрольные и контрольно–переводные нормативы по виду спорта «хоккей».....	31
IV. Рабочая программа по виду спорта «хоккей»	35
14. Программный материал для учебно–тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	35
14.1 Программный материал для учебно–тренировочных занятий на этапе начальной подготовки.....	36
14.2 Программный материал для учебно–тренировочных занятий на учебно–тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).....	58
14.3 Программный материал для учебно–тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	73

14.4 Программный материал для учебно–тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства.....	78
15. Учебно–тематический план	90
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	98
16. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	98
VI. Условия реализации дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки.....	99
17. Материально–техническим условия реализации Программы.....	99
18. Кадровые условия реализации Программы	102
19. Информационно–методические условия развития Программы	103

I. Общие положения

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

Программа разработана МАУ ДО «СШОР» НГО (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденной приказом Минспорта России от 19 декабря 2022 г. № 1267, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329–ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127–ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с 01.01.2023 г.;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июня 2021 г. № 402 «О внесении изменений в Порядок приема лиц в физкультурно–спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 августа 2013 г. № 645»;
- Приказ Министерства спорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 636;
- Приказ Министерства России от 18.05.2022 г. № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;
- учебно–тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

2. Целями Программы являются:

- физическое воспитание обучающихся;
- 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 16.11.2022 г. № 997;

- совершенствование спортивного мастерства и систематическое участие в спортивных соревнованиях.

Достижение целей требует решения множества общих и частных задач, которые в обеспечивают спортсмену здоровье, идейное, нравственное и интеллектуальное воспитание, гармоническое физическое развитие, техническое и тактическое мастерство, высокий уровень функциональных возможностей, совершенствование физических, психических, моральных и волевых качеств, а также знаний и навыков в области теории и методики избранного вида спорта. Выделены следующие задачи спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»:

- отбор и подготовка наиболее талантливых спортсменов для пополнения спортивных сборных команд по хоккею;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и хоккеем;
- формирование осознанного выбора спортивной деятельности, как доминирующей жизненной ценности и основного средства личностного развития и профессиональной самореализации;
- воспитание у спортсменов моральной устойчивости;
- формирование мотивации к росту спортивного мастерства и демонстрации высших личных спортивных достижений в составе спортивной сборной команды;
- обеспечение комплекса мер по достижению стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на спортивных мероприятиях;
- создание условий для качественного научно–методического, психологического, педагогического, медицинского, антидопингового обеспечения подготовки, гарантирующих непрерывный и поступательный рост спортивного мастерства;
- обеспечение системы эффективного стимулирования и социальной поддержки спортсменов и тренеров, адекватной их личному вкладу в укрепление позитивного имиджа России;
- предоставление качественных услуг в организациях спортивной подготовки, соответствующих требованиям Федерального стандарта по виду спорта «хоккей».

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Хоккей – это командный игровой вид спорта. Две команды состязаются на ограниченной бортовой системой ледовой площадке со специальной разметкой, нанесенной на лед в соответствии с правилами игры. Игровая площадка представляет собой трехмерное пространство – ледовое поле, окруженное бортами и защитным стеклом, но не ограниченное их высотой. Цель игры заключается в том, чтобы забросить шайбу в ворота соперника и препятствовать таким же действиям в отношении своих ворот. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника. Характерной особенностью хоккея, значительно отличающей его от других

спортивных игр, является то, что игровая деятельность хоккеистов осуществляется в движении на коньках. Поэтому техника передвижения на коньках является той основой, на которой держится мастерство хоккеиста. Ее сущность сводится к выполнению рационально организованных движений хоккеиста, направленных на скоростно-маневренное оптимальное прохождение игрового пространства. В процессе игровой деятельности хоккеист выполняет различные виды бега, поворотов, торможений, прыжков.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	3

При комплектовании учебно-тренировочных групп в МАУ ДО «СШОР» НГО:

1) формируются учебно-тренировочные группы по хоккею и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося, в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям по хоккею.

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице «Сроки реализации этапов спортивной подготовки».

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
------------------	------------------------------------

	Этап начальной подготовки		Учебно–тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего 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	24 – 32
Общее количество часов в год	234 – 312	312 – 416	624 – 728	832 – 936	1040 – 1248	1248 – 1664

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

Структура тренировочного процесса характеризуется взаимосвязями на различных уровнях, которые в свою очередь обусловлены соотношением разных видов подготовки, объемов нагрузки. Ее можно представить в виде трех уровней:

- микроструктура – это построение отдельных занятий и микроциклов;
- мезоструктура – это взаимосвязь средних по продолжительности тренировочных циклов и этапов подготовки;
- макроструктура – структура больших циклов спортивной подготовки.

Базовой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие. Оно делится на подготовительную, основную и заключительную части. Это обусловлено закономерностями функционирования организма спортсмена во время выполнения нагрузки занятия. В зависимости от направленности и характера поставленных задач принято выделять следующие типы занятий:

- учебные занятия – предполагают освоение занимающимся нового материала (различные элементы техники, комбинации технических приемов и схем);
- тренировочные занятия – обеспечивают реализацию различных видов подготовки;
- учебно–тренировочные занятия – представляют собой смешанный тип занятий, в которых совмещается освоение нового материала, закрепление пройденного, осуществление спортивной подготовки по различным видам;
- восстановительные занятия – служат для стимулирования процессов восстановления спортсменов после выполненных нагрузок;
- модельные занятия – позволяют реализовывать интегральную подготовку к соревновательной деятельности;
- контрольные занятия – предусматривают решение задач контроля эффективности тренировочного процесса, позволяют оценить степень подготовленности.

В зависимости от этапа многолетней подготовки выделяются наиболее часто используемые формы тренировочных занятий.

Использование различных типов занятий на этапах многолетней спортивной подготовки хоккеистов

Этап спортивной подготовки	Основные	Дополнительные
Этап начальной подготовки	Учебные, учебно–	Контрольные

	тренировочные, восстановительные	
Учебно–тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Тренировочные, учебно– тренировочные	Учебные, контрольные, восстановительные, модельные
Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочные, учебно– тренировочные	Контрольные, восстановительные, модельные
Этап высшего спортивного мастерства	Тренировочные, учебно– тренировочные, модельные	Контрольные, учебные, восстановительные

Кроме этого, рекомендуется различать следующие формы организации занятий: самостоятельную, поточную (большой, средний, малый круговой поток; встречный поток, односторонний поток), круговую (станционную), раздельную, индивидуальную, групповую, фронтальную, стационарную.

Тренировочные мероприятия проводятся с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям. Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (проводится с одним или несколькими занимающимися, объединенными в группу);
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям;
- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, Кубкам России, первенствам России;
- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям;
- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации;
- тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке;
- восстановительные тренировочные мероприятия;
- тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования;
- тренировочные мероприятия в каникулярный период;
- просмотрные тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские мероприятия;
- медико–биологические мероприятия;
- восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Продолжительность одного тренировочного занятия (включая время, не связанное с физической нагрузкой) рекомендуется рассчитывать в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся:

- на этапе начальной подготовки – до 2 часов;
- на этапе спортивной специализации – до 3 часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4 часов.

Суммарная продолжительность занятий в один тренировочный день не должна превышать 8 часов.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и этапе спортивной специализации первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе спортивной специализации с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены следующие условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (он определяется согласно Программе по группе, имеющей меньший показатель наполняемости).

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16–18 лет допускается окончание занятий в 21:00.

Виды учебно–тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно–тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки

N п/п	Виды учебно–тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно–тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно–тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно–тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно–тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно–тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21

1.2	Учебно–тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21
1.3	Учебно–тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.4	Учебно–тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14
2. Специальные учебно–тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно–тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно–тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно–тренировочных мероприятий в год		–	–
2.5	Просмотровые учебно–тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

Спортивные соревнования

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью спортивной

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

В узком понимании термина соревновательная деятельность – это проведение состязания в конкретном матче с использованием специфичных технических приемов, тактических схем и действий в соответствии с установленными правилами соревнований. В более широком понимании соревновательная деятельность – это специально организованная, целенаправленная активность спортсмена и других окружающих лиц (тренеров, врачей, судей, организаторов, болельщиков и т. д.), характеризующаяся мотивацией и сознательностью в достижении спортивного результата.

В теории и методике спортивной тренировки выделяются следующие виды соревнований:

- подготовительные соревнования, основной целью которых является адаптация организма к предстоящим условиям соревновательной борьбы, отработка технических приемов и технико–тактических схем взаимодействия хоккеистов, обеспечение интегральной подготовки;

- контрольные соревнования позволяют оценивать уровень и структуру подготовленности отдельных хоккеистов и команды, эффективность пройденного этапа спортивной подготовки, проектировать тренировочные программы для последующих этапов;

- подводящие соревнования служат в качестве инструментов для моделирования предстоящих условий соревновательной деятельности: они могут быть как специально организованными, так и заранее запланированными;

- отборочные соревнования реализуют принципы и правила селекции кандидатов при комплектовании сборных команд: в ходе этих соревнований спортсменами решаются локальные задачи, выполняются контрольные нормативы, позволяющие получить место в составе команды для дальнейшего выступления в главных соревнованиях;

- главные соревнования служат для демонстрации максимально высоких спортивных результатов, полной мобилизации психических и физических возможностей и проявления спортивного мастерства.

Согласно теории и методике спортивной тренировки в хоккее соревновательная деятельность включает в себя официальные и вспомогательные соревнования. Официальные соревнования регламентируются Единым календарным планом спортивных мероприятий и служат для установления спортивной квалификации. Официальные соревнования включают в себя первенства или чемпионаты, соревнования на кубок, официальные турниры.

Первенства и чемпионаты являются основными и наиболее ответственными соревнованиями. По их итогам происходит определение победителей и присвоение команде звания чемпиона. Такой формат соревнований обеспечивает наиболее объективную оценку уровня квалификации команд и хоккеистов, что позволяет определить качество тренировочного процесса, а также эффективность использования внутренировочных и внесоревновательных факторов.

Соревнования на кубок предполагают ограниченные сроки проведения и участие большого количества команд. Целью проведения официальных турниров является определение уровня подготовленности команд и отбор кандидатов в сборные команды. Турниры, как и соревнования на кубок, как правило, непродолжительны.

К вспомогательным относят товарищеские, контрольные, показательные и сокращенные соревнования. Товарищеские игры организуют для решения учебно–тренировочных задач спортивной подготовки между командами различной квалификации.

Кроме того, эти соревнования служат для поддержания определенных традиций. Контрольные игры проводятся для подготовки и проверки готовности команд к предстоящим официальным соревнованиям. Основной целью показательных игр является популяризация хоккея, а также демонстрация технико–тактического мастерства спортсменов высокой квалификации. Сокращенные соревнования организуют преимущественно в праздничные дни, а также во время открытия или закрытия турниров или сезона для привлечения внимания болельщиков и повышения зрелищности. Формат таких соревнований предполагает уменьшение количества и продолжительности периодов.

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

В целях развития хоккея в Российской Федерации в соответствии с действующим законодательством и правилами вида спорта «хоккей» проводятся профессиональные спортивные соревнования по хоккею, в том числе на основании договоров о делегировании прав на их проведение, заключенных ФХР с профессиональными спортивными лигами.

В соответствии с действующим законодательством в целях развития хоккея в Российской Федерации профессиональные спортивные соревнования проводятся на основании договоров, заключенных ФХР с профессиональными спортивными лигами.

Соревнования по хоккею классифицируются согласно статусу, системе проведения и возрасту участников. Под статусом соревнования понимается его место в системе официальных соревнований по хоккею.

В настоящее время предусмотрены следующие статусы официальных соревнований (в порядке уменьшения):

- чемпионаты, Кубки, первенства мира и Европы и другие международные соревнования по хоккею, проводимые на территории Российской Федерации;
- чемпионат Континентальной хоккейной лиги – чемпионат России по хоккею среди мужских команд;
- чемпионат Женской хоккейной лиги – чемпионат России по хоккею среди женских команд;
- Кубок Женской хоккейной лиги – Кубок России по хоккею среди женских команд;
- чемпионат Высшей хоккейной лиги – Кубок Шелкового пути (всероссийское соревнование по хоккею среди мужских команд);
- чемпионат Молодежной хоккейной лиги – первенство России по хоккею среди юниоров до 20 лет;
- всероссийское соревнование по хоккею среди юниоров до 20 лет «Первенство Национальной молодежной хоккейной лиги»;
- всероссийское соревнование по хоккею среди мужских команд «Первенство Высшей хоккейной лиги»;
- первенство России по хоккею среди юниоров до 18 лет – первенство Юниорской хоккейной лиги;
- первенство России по хоккею среди юниорок до 18 лет;
- первенство России по хоккею среди юношей до 17 лет;
- иные всероссийские и межрегиональные спортивные соревнования по хоккею, включенные в ЕКП;

- иные спортивные соревнования по хоккею, включенные в календарные планы спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований и городских округов.

Соревнования проводятся по следующим системам:

- кубковая система предполагает, что участник выбывает из турнира после первого проигрыша (по итогам одного матча или серии из нескольких матчей между двумя участниками соревнований, позволяющих однозначно определить безусловного победителя);

- круговая система основана на том, что все участники соревнований проводят друг с другом равное количество матчей, результаты всех матчей оцениваются в очках, а команда, набравшая большую сумму очков, считается победителем;

- комбинированная система включает две системы – круговую и кубковую;

- кустовая система состоит из определенного количества этапов (кустов), количество этапов и команд, регламент проведения определяется организатором соревнования. Требования к возрасту участников устанавливаются регламентом соревнований на основании действующего законодательства Российской Федерации, нормативных документов ИИХФ (Международная федерация хоккея с шайбой, англ. International Ice Hockey Federation, ИИХФ) и ФХР.

Возрастные группы для хоккеистов.

№	Статус спортивных соревнований	Участники, возрастные категории	Возраст (лет)	Международные соревнования
1	2	3	4	5
1	Чемпионат России	Мужчины, женщины	17 и старше	WC
2	Первенство России	Юниоры до 21 года	17, 18, 19, 20	U 20
3		Юниоры до 18 лет	17	U 18
4		Юниорки до 18 лет	14, 15, 16, 17	U 18
5		Юноши до 17 лет	16	
6		Другие всероссийские спортивные соревнования	Мужчины, женщины	17 и старше
7	Юниоры до 21 года		17, 18, 19, 20	
8	Юниорки до 18 лет		14, 15, 16, 17	
9	Юноши, девушки до 16 лет		15	Юношеские Олимпийские игры
10	Юноши, девушки до 15 лет		14	
11	Всероссийская универсиада, всероссийские соревнования среди студентов	Юниоры и юниорки до 25 лет		
12	Другие всероссийские физкультурные мероприятия	Юниоры и юниорки до 25 лет	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24	

13		Юниоры до 18 лет	17	
14		Юноши, девушки до 17 лет	16	
15		Юноши, девушки до 16 лет	15	
16		Юноши, девушки до 15 лет	14	
17		Мальчики, девочки до 14 лет	13	
18		Мальчики, девочки до 13 лет	12	
19		Мальчики, девочки до 12 лет	11	
20		Мальчики, девочки до 11 лет	10	
21	Межрегиональные, региональные и муниципальные спортивные соревнования	Юниоры до 18 лет	17	
22		Юноши, девушки до 17 лет	16	
23		Юноши, девушки до 16 лет	15	
24		Юноши, девушки до 15 лет	14	
25		Мальчики, девочки до 14 лет	13	
26		Мальчики, девочки до 13 лет	12	
27		Мальчики, девочки до 12 лет	11	

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

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», необходимо руководствоваться следующими требованиями:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц,

проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилах вида спорта «хоккей»;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение антидопинговых правил, общероссийских и утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Кроме того, рекомендуется соответствие уровня спортивной квалификации лица, направляемого на спортивные соревнования в качестве участника, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований следует использовать в качестве основания для направления спортсмена на спортивные соревнования. Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол, заверенный печатью организаторов и размещенный на официальном сайте Федерации хоккея России (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно–тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Юноши (мужчины)						
Контрольные	–	2	2	3	3	2
Отборочные	–	–	–	–	–	–
Основные	–	–	1	1	1	2
Игры	–	15	30	36	60	70
Девушки (женщины)						
Контрольные	–	2	2	2	2	2
Отборочные	–	–	–	–	–	–
Основные	–	–	1	1	1	1
Игры	–	7	24	26	32	38

Иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спортивных эстафет, спортивных праздников, работа по индивидуальным планам.

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

6. Годовой учебно–тренировочный план.

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

Учебно–тренировочный процесс в МАУ ДО «СШОР» НГО, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно–тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно–тренировочного процесса).

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

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно–тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно–тренировочного процесса:

- 1) определяются сроки начала и окончания учебно–тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся;
- 2) проводится учебно–тренировочный процесс в соответствии с учебно–тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);
- 3) используются следующие виды планирования учебно–тренировочного процесса:
 - перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
 - ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно–тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
 - ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно–тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно–тренировочные мероприятия, участия в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно–тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико–восстановительные и другие мероприятия.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно–тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего 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	24 – 32
Общее количество часов в год	234 – 312	312 – 416	624 – 728	832 – 936	1040 – 1248	1248 – 1664

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно–тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки иных мероприятий

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно–тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Общая физическая подготовка(%)	22–24	16–18	10–11	9–10	7–9	3–4
2.	Специальная физическая подготовка(%)	4–6	4–6	10–11	9–11	11–12	13–14
3.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	–	5–7	15–16	15–16	15–16	15–16
4.	Техническая подготовка (%)	33–34	27–28	15–16	11–12	7–10	5–6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	12–15	14–16	15–19	17–20	19–27	26–30

	подготовка (%)						
6.	Инструкторская и судейская практика(%)	–	–	–	3–4	3–4	2–3
7.	Медицинские, медико–биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24–26	29–30	30–32	31–32	29–31	30–31

Годовой учебно–тренировочный план

№ п /п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно–тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5–6	6–8	12–14	16–18	20–24	24–32	
		Максимальная продолжительность одного учебно–тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		от 14		от 10		от 6		от 3
		1.	Общая физическая подготовка, ч.	51–74	49–74	52–80	65–93	72–112
2.	Специальная физическая подготовка, ч.	9–18	12–24	52–80	65–102	114–149	162–232	
3.	Участие в спортивных соревнованиях, ч.	–	15–29	78–116	109–149	156–199	187–266	
4.	Техническая подготовка, ч.	77–106	84–116	78–116	80–112	72–124	62–99	
5.	Тактическая подготовка, ч.	28–46	43–66	78–138	123–187	197–336	324–499	
6.	Теоретическая подготовка, ч.							
7.	Психологическая подготовка, ч.							

8.	Инструкторская практика, ч.	–	–	–	21–37	31–49	24–49
9.	Судейская практика, ч.						
10.	Медицинские, медико–биологические мероприятия, ч.						
11.	Восстановительные мероприятия, ч.	56–81	90–124	156–232	225–299	301–386	374–515
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль), ч.						
Общее количество часов в год		234–312	312–416	520–728	728–936	1040–1248	1248–1664

7. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

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;	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно–тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: – освоение навыков организации и проведения	В течение года

		учебно–тренировочных занятий в качестве помощника тренера–преподавателя, инструктора; – составление конспекта учебно–тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно–тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе;	
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: – формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); – подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; – 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);	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно–тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (гербы,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года

	флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на пример роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: – физкультурных и спортивно–массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; – тематических физкультурно–спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер–классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: – формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; – развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; – правомерное поведение болельщиков; – расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся

сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

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

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей

спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятие	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1–2 раза в год
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1–2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1–2 раза в год

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1–2 раза в год
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1–2 раза в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1–2 раза в год
Этап Совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура Допинг–контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1–2 раза в год

Определения терминов

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

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

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач организаций, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», является подготовка обучающихся к выполнению функций помощника

тренера, инструктора и участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этой задачи целесообразно начинать на этапе спортивной специализации и продолжать инструкторско–судейскую практику на последующих этапах подготовки. Обучение рекомендуется проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. На этапе спортивной специализации занимающимся следует научиться самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Планы инструкторской и судейской практики.

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Рекомендации мероприятия	Сроки проведения
1.	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:	
		Теоретические занятия. Овладение терминологией, умению составлять конспект отдельных частей занятия. Изучить основные методы построения тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части.	По графику
		Практические занятия. Овладение командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений. Знать и исполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).	По графику
		Судейская практика:	
		Теоретические занятия. Изучить правила вида спорта, умение решать ситуативные вопросы. Изучение квалификационных требований к судьям.	По графику
2.	Этап совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства	Практические занятия. Научиться проводить разминку совместно с тренером, участвовать в судействе. Выполнение отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.	По графику
		Инструкторская практика:	
		Теоретические занятия. Уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных упражнений для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей.	По графику
		Практические занятия. Самостоятельно проводить	По графику

	разминку по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Проводить учебно–тренировочные занятия в группах начальной подготовки.	
	Судейская практика:	
	Теоретические занятия. Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные вопросы.	По графику
	Практические занятия. Обучающимся необходимо принимать участие в судействе в качестве судьи, арбитра, секретаря.	По графику

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

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

1. Педагогические:

- физические упражнения;
- методика тренировки;
- словесные методы (беседы и др.);
- наглядные методы.

2. Медико–биологические средства:

- фармакологическое обеспечение на этапах тренировочного процесса;
- питание;
- физические методы (электро–, светолечение, гидропроцедуры и др.);
- физические упражнения (в рамках реабилитационного лечения);
- психотерапевтические методы;
- сауна, русская парная баня;
- кинезиотейпирование.

3. Дополнительные средства:

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

Медико–восстановительные мероприятия проводятся с целью медико–биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, фармакологическое обеспечение.

Планы медицинских, медико–биологических мероприятий и применения
восстановительных средств.

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Этап начальной подготовки	Профилактика и учет травматизма во время проведения физкультурных и спортивных мероприятий.	В течение года
		Углубленные медицинские осмотры.	1 раз в год
		Врачебно–педагогические наблюдения.	В течение года
		Оказание неотложной помощи спортсменам и лицам, занимающимся физической культурой и спортом.	В течение года
		Контроль за соблюдением санитарно–гигиенических требований к условиям тренировочного процесса физкультурных и спортивных мероприятий и соревнований.	В течение года
		Организация медицинского обеспечения в период тренировочных мероприятий.	В течение года
		Контроль за применением фармацевтических препаратов и нутритивной поддержки.	В течение года
2.	Тренировоч– ный этап (этап спортивной специализации)	Профилактика и учет травматизма во время проведения физкультурных и спортивных мероприятий.	В течение года
		Углубленные медицинские осмотры.	1 раз в год
		Врачебно–педагогические наблюдения.	В течение года
		Оказание неотложной помощи спортсменам и лицам, занимающимся физической культурой и спортом.	В течение года
		Контроль за соблюдением санитарно–гигиенических требований к условиям тренировочного процесса физкультурных и спортивных мероприятий и соревнований.	В течение года
		Организация медицинского обеспечения в период тренировочных мероприятий.	В течение года
		Контроль за применением фармацевтических препаратов и нутритивной поддержки.	В течение года
3.	Этап совершенство вания спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства	Профилактика и учет травматизма во время проведения физкультурных и спортивных мероприятий.	В течение года
		Углубленные медицинские осмотры.	1 раз в год
		Врачебно–педагогические наблюдения.	В течение года
		Оказание неотложной помощи спортсменам и лицам, занимающимся физической культурой и спортом.	В течение года
		Контроль за соблюдением санитарно–гигиенических требований к условиям тренировочного процесса физкультурных и	В течение года

	спортивных мероприятий и соревнований.	
	Организация медицинского обеспечения в период тренировочных мероприятий.	В течение года
	Контроль за применением фармацевтических препаратов и нутритивной поддержки.	В течение года

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

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

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

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:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно–тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "хоккей" и успешно применять их в ходе проведения учебно–тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно–тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "хоккей";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно–переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования первым, вторым году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно–тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "хоккей";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно–переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "второй спортивный разряд" не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно–тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно–переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "первый спортивный разряд" или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с

учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению МАУ ДО «СШОР» НГО с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося МАУ ДО «СШОР» НГО осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

13. Контрольные и контрольно–переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
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	
			135	125
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 6×9 м	с	не более	
			17	18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5

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

№	Упражнения	Единица	Норматив	
---	------------	---------	----------	--

п/п		измерения	мальчики	девочки
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	
			5.50	6.20
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 6×9 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
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,5	15
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)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

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

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

			4,7	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	не менее	
			11,70	9,30
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			–	15
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			7	–
1.4.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1,05	1,10
1.5.	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 5×54 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»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,2	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м	не менее	
			12	10
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			–	22
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			20	10
1.4.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1,03	1,08
1.5.	Бег на 3000 м	мин	не более	
			12,30	14,30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,3	4,8
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			22,0	26,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5×54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			45,0	50,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			35,0	42,0
2.5.	Бег на коньках по малой	с	не более	

	восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)		35,0	39,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «хоккей»

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

Программа устанавливает для практического раздела следующие задачи спортивной подготовки:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение базовых двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «хоккей»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных хоккеистов;
- формирование общего представления об антидопинговых правилах.

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

- формирование устойчивого интереса и мотивации к занятиям видом спорта «хоккей»;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня их влияния на результативность в хоккее;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «хоккей»;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации к повышению спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания; совершенствование общих и специальных двигательных способностей, технической, тактической, теоретической, интегральной и психологической подготовленности; обеспечение положительной динамики и стабильности результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями и правилами вида спорта «хоккей»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «хоккей»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации к совершенствованию спортивного мастерства и достижению высокого спортивного результата;
- повышение функциональных возможностей организма;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и обеспечение стабильности спортивных результатов;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

При формировании данного раздела программы учитывалась специфика организации тренировочного и соревновательного процесса в хоккее. Программный материал для практических занятий представлен согласно видам спортивной подготовки хоккеистов по мезоциклам и микроциклам тренировочного процесса.

Этап начальной подготовки

Распределение программного материала по видам спортивной подготовки для первого года этапа начальной подготовки

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
1	2	3	4	5	6
Июнь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3				
	4				
Июль	5				
	6				
Август	7	Статически– пассивная гибкость; базовые	–	–	–
	8	двигательные	–	–	–
	9	навыки;	–	–	–
	10	координация,	–	–	–
	11	равновесие;	Базовые технические навыки;	–	–
	12	быстрота простой		–	–
	13	двигательной реакции;		–	–
Сентябрь	14	Статически–	Базовые технические навыки; скольжение на ребрах лезвий коньков;	–	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных действий, бросков и передач, поиск лучшей позиции,
	15	активная гибкость;		–	
	16	базовые		–	
	17	двигательные		–	
Октябрь	18	навыки; координация; равновесие;	Базовые технические навыки; скольжение на ребрах лезвий коньков; повороты и переходы;	–	
	19	быстрота простой	Базовые технические навыки; скольжение на ребрах лезвий коньков; повороты и переходы; бег скользящими шагами;	–	
	20	двигательной реакции;		–	

	21		Скольжение на ребрах лезвий коньков;	–	подкат и опека, резкие изменения направления	
	22		повороты и переходы; бег скользящими шагами; старты лицом и спиной вперед;	–		
Ноябрь	23	Статически– пассивная гибкость; статически– активная гибкость;	Бег скользящими шагами; старты лицом и спиной вперед; торможения и остановки;	–		
	24			–		
	25			–		
	26			–		
Декабрь	27	базовые двигательные навыки; координация; равновесие; быстрота сложной двигательной реакции;	Бег скользящими шагами; старты лицом и спиной вперед; торможения и остановки; бег спиной вперед;	–		
	28			–		
	29			–		
	30			–		
	31			–		
Январь	32	Статически– пассивная гибкость; динамическая гибкость (кинетическая);	Повороты и переходы; техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения); техника владения клюшкой и шайбой в движении;	–		
	33			–		
	34			–		
	35			–		
	36			–		
Февраль	37	базовые двигательные навыки; координация; равновесие; быстрота сложной двигательной реакции;	Повороты и переходы; техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения); техника владения клюшкой и шайбой в движении; обводка;	–		
	38			–		
	39			–		
	40			–		
Март	41	Статически– активная гибкость; динамическая гибкость (кинетическая);	Техника владения клюшкой и шайбой в движении; обводка; техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;	–		
	42			–		
	43			–		
	44			–		
Апрель	45	базовые двигательные навыки; координация; равновесие; быстрота сложной двигательной реакции.	приема, остановки и передачи шайбы в движении;	–	Обманные движения телом; обманные броски и передачи; поиск лучшей позиции; подкат и опека; резкие изменения направления движений.	
	46			Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; броски; преследования и отбор шайбы; индивидуальная тактика;		
	47					
	48					
	49					
Май	50	Преследования и отбор шайбы; индивидуальная тактика.				
	51					
	52					

Программный материал с 7 по 52 неделю также включает виды подготовки:

- психологическая подготовка — соблюдение режима дня, личная гигиена;
- теоретическая подготовка — хоккей в Российской Федерации сегодня, знать и уметь выполнять программный материал, соответствующий периоду подготовки, места занятий, инвентарь.

Перечень осваиваемых навыков и технических элементов в первый год этапа начальной подготовки

Категория	Наименование навыка, технического элемента
1	2
Базовые технические навыки	Вставание со льда
Базовые технические навыки	Скольжение на двух ногах (в максимальном приседе)
Базовые технические навыки	Скольжение на одной ноге лицом вперед
Базовые технические навыки	Скольжение в приседе на одной ноге (максимальный присед)
Базовые технические навыки	Скрестные шаги с продвижением
Базовые технические навыки	Бег на месте, в движении/спиной вперед
Базовые технические навыки	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну ногу, с удержанием позы
Базовые технические навыки	Скольжение на одной ноге «пистолет» (лицом вперед)
Базовые технические навыки	Скольжение на одной ноге «пистолет» (спиной вперед)
Базовые технические навыки	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах
Базовые технические навыки	Танцы на льду (Лунная походка)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение – «восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение – «восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение – «восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение – «восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Толкание партнера
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Тяга партнера
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Борьба с партнером, различные варианты (перетягивание, толкание)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом – со сменой ведущей ноги
Повороты	Слалом через препятствия, клюшки на льду
Повороты	Поворот с толчком одной ногой и скольжением (л/п)
Бег скользящими шагами	Бег скрестными шагами лицом вперед (3л/3п) быстро
Бег скользящими шагами	Слалом – полуфонариком», делать широкие движения ногами
Бег скользящими шагами	Слалом – полуфонариком», с тягой партнера (держаться за клюшки)
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера
Старты	Бег лицом вперед скрестными шагами по траектории с пилонами

Старты	V–старт лицом вперед
Старты	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п)
Старты	Старт спиной вперед полуфонариками
Торможения и остановки	Старт спиной вперед скрестными шагами
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия
Торможения и остановки	Торможение двумя лезвиями параллельное
Торможения и остановки	Торможение внутренней/внешней стороной лезвия
Торможения и остановки	Торможение «1–1» (Коньки буквой V), «плугом», «полуплугом»
Торможения и остановки	Торможение двумя ногами при скольжении спиной вперед
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», движение одной ногой (л, п)
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», движение одной ногой (л, п) со сменой
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», с тягой партнера (держаться за клюшки), разные варианты
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», с продолжением скрестного движения, со сменой ноги
Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед
Бег спиной вперед	Скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперед
Бег спиной вперед	Слалом, с тягой партнера (держаться за клюшки)
Бег спиной вперед	Слалом, со сменой толчковой ноги
Бег спиной вперед	«полуфонарик», движение со сменой толчковой ноги
Повороты	Повороты без отрыва коньков ото льда (л/п)
Повороты	Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков ото льда
Повороты	Повороты на 360° без отрыва коньков ото льда со сменной стороны
Повороты	Катание по кругу с движением «внешней» ногой «полуфонарик»
Повороты	Катание по кругу спиной вперед с движением «внутренней» ногой «полуфонарик»
Повороты	Катание по кругу с переменным движением обеих ног «полуфонарик»
Повороты	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)
Повороты	Поворот скрестными шагами спиной вперед (л/п)
Повороты	«Кораблики», движение по кругу без смены ведущей ноги
Повороты	Переходы: спиной – лицом вперед и лицом вперед – спиной вперед
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое–широкое, короткое комбинирование
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое

Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – широкое
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое–широкое, короткое комбинирование
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» из двух конусов (2 метра)
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» с переходами
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – «улитка» 360° (л/п)
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы с переносом (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п)
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – широкое, «полуфонарики» на пятках конька
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое, «полуфонарики» на пятках конька
Обводка	Ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса без контроля клюшки
Обводка	Ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса с контролем клюшки
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	«Тянуть шайбу носком клюшки» через линию из шайб, скольжение в стороне (л/п)
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы клюшкой и коньками
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» «змейкой», «плетением», плавная смена направлений
Обводка	Ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из-за спины
Обводка	Ведение двух шайб
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Прием и остановка клюшкой (крюком)
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «удобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «неудобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с отскоком от борта
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы подкидкой с «удобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы подкидкой с «неудобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с «удобной» стороны в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с «неудобной» стороны в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы в парах с комбинированием
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы в парах прием на «неудобную» сторону, возврат с «удобной»
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной» стороны

Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с отскоком от борта с «неудобной» стороны
Броски	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом
Броски	Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом
Броски	Бросок кистевой в движении
Броски	Обманное движение: бросок показан с «удобной» стороны, выполнен с «неудобной»
Броски	Обманное движение: бросок показан с «неудобной» стороны, выполнен с «удобной»
Преследования и отбор шайбы	Отбор клюшкой подбивание
Преследования и отбор шайбы	Отбор клюшкой наложение
Преследования и отбор шайбы	Опека партнера
Преследования и отбор шайбы	Подкат
Индивидуальная тактика	Резкое изменение направления движения «улитка»
Индивидуальная тактика	Контролируема потеря, оставление шайбы
Индивидуальная тактика	Обманный бросок: показываем сопернику, обводим, продолжаем движение
Индивидуальная тактика	Обманная передача: показываем, что делаем передачу, ускоряемся, продолжаем сами
Индивидуальная тактика	Обманное движение корпусом «раскачивание»
Индивидуальная тактика	Отвлечение внимания: двигаемся вперед, смотрим прямо, делаем передачу в сторону
Индивидуальная тактика	Контроль шайбы коньком–клюшкой–комбинация
Индивидуальная тактика	Тащить шайбу крюком клюшки себе между коньков
Индивидуальная тактика	Выставление корпуса
Индивидуальная тактика	Передвижение с целью создания лучшей позиции для приема шайбы
Индивидуальная тактика	Атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшкой соперника
Преследования и отбор шайбы	Отбор клюшкой подбивание
Преследования и отбор шайбы	Отбор клюшкой наложение
Преследования и отбор шайбы	Опека партнера
Преследования и отбор шайбы	Подкат
Индивидуальная тактика	Резкое изменение направления движения «улитка»
Индивидуальная тактика	Контролируема потеря, оставление шайбы
Индивидуальная тактика	Обманный бросок: показываем сопернику, обводим, продолжаем движение
Индивидуальная тактика	Обманная передача: показываем, что делаем передачу, ускоряемся, продолжаем сами
Индивидуальная тактика	Обманное движение корпусом «раскачивание»
Индивидуальная тактика	Отвлечение внимания: двигаемся вперед, смотрим прямо, делаем передачу в сторону
Индивидуальная тактика	Контроль шайбы коньком–клюшкой–комбинация
Индивидуальная тактика	Тащить шайбу крюком клюшки себе между коньков
Индивидуальная тактика	Выставление корпуса
Индивидуальная тактика	Передвижение с целью создания лучшей позиции для приема шайбы
Индивидуальная тактика	Атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшкой соперника

Примерная направленность недельных микроциклов в группах этапа начальной подготовки первого года

Общеподготовительные микроциклы: 7–9, 24–26

Дни:

1. Физическая подготовка (2 часа) – статически–пассивная гибкость, базовые двигательные навыки.

2. Отдых.

3. Физическая подготовка (2 часа) – быстрота простой двигательной реакции, координация и равновесие.

4. Отдых.

5. Физическая подготовка (2 часа) – координация и равновесие.

6. Отдых.

7. Отдых.

Специально–подготовительные микроциклы: 10–13, 29–34

Дни (вариант 1):

1. Физическая подготовка (1 час) – базовые двигательные навыки, координация и равновесие.

2. Техническая подготовка (1,3 часа).

3. Физическая подготовка (1 час) – статически–пассивная гибкость, быстрота простой двигательной реакции.

4. Техническая подготовка (1,3 часа).

5. Физическая подготовка (1 час) – быстрота простой двигательной реакции, координация и равновесие.

6. Техническая подготовка (1,3 часа).

7. Отдых.

Дни (вариант 2):

1. Физическая подготовка (1 час) – статически–пассивная гибкость, координация и равновесие.

2. Техническая подготовка (1,3 часа).

3. Физическая подготовка (1 час) – базовые двигательные навыки, координация и равновесие.

4. Техническая подготовка (1,3 часа).

5. Восстановительные мероприятия в виде экскурсий, подвижных игр, походов и т.п. (1–3 часа).

6. Техническая подготовка (1,3 часа).

7. Отдых.

Игровые микроциклы (техничко–тактическая подготовка): 14–26, 35–52

Игровое тренировочное занятие проводится в конце каждого второго микроцикла объемом не менее 1 часа.

Восстановительные микроциклы: 1–6, 27–28

Восстановительные мероприятия могут достигать 9 часов в неделю, особенно в период 1–6 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние спортивно–оздоровительные лагеря и т.д.). В период с 26 по 28 микроцикл, возможно распределение по дням в период с 1 по 6 микроцикл, следующего вида:

Дни (вариант 1):

1. Отдых.

2. Отдых.

3. Отдых.

4. Отдых.

5. Выезд с родителями в лесопарковую зону (спортивную базу) для проведения активных, подвижных игр (1,5 часа активных игр, походов).

6. Продолжение мероприятия (1,5 часа подвижных игр, походов).

7. Отдых.

Дни (вариант 2):

1. Отдых.

2. Выезд на экскурсию в музей или театр.

3. Отдых.

4. Отдых.

5. Выезд с родителями в лесопарковую зону (спортивную базу) для проведения активных, подвижных игр (1,5 часа активных игр, походов).

6. Отдых.

7. Отдых.

Распределение программного материала по видам подготовки второго года этапа начальной подготовки

Месяцы	Недели	Виды подготовки							
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая				
1	2	3	4	5	6				
Июнь	1	Восстановительные мероприятия							
	2								
	3								
	4								
Июль	5								
	6								
	7					–	–	–	
	8					–	–	–	
Август	9	Статически–пассивная гибкость; базовые двигательные навыки; координация, равновесие; сложная моторика; быстрота простой двигательной реакции;							
	10					Базовые технические навыки; скольжение на ребрах лезвий коньков; старты; торможения и остановки; бег скользящими шагами; повороты и переходы;	–	–	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение освоенных технических навыков в игре; освоение технических навыков и элементов согласно игровому амплуа;
	11						–		
	12						–		
Сентябрь	13		–						
	14	Статически–актив		–					

	15	ная гибкость;	Базовые технические навыки; скольжение на ребрах лезвий коньков; старты; торможения и остановки; бег скользящими шагами; повороты и переходы; бег спиной вперед;	–	
Октябрь	16	Статически–	Базовые технические навыки; скольжение на ребрах лезвий коньков; старты; торможения и остановки; бег скользящими шагами; повороты и переходы; бег спиной вперед; техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;	–	
	17	актив– ная		–	
	18	гибкость; базовые		–	
	19	двигательные	Торможения и остановки; бег скользящими шагами; повороты и переходы; бег спиной вперед; техника владения клюшкой и шайбой в движении; техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;	–	
	20	навыки;		–	
	21	координация,		–	
	22	равновесие;		–	
Ноябрь	23	сложная	Бег скользящими шагами; повороты и переходы; бег спиной вперед; техника владения клюшкой и шайбой в движении; техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; обводка;	–	
	24	моторика;		–	
	25	меткость;		–	
	26	быстрота простой		–	
Декабрь	27	двигательной	Бег скользящими шагами; повороты и переходы; бег спиной вперед; техника владения клюшкой и шайбой в движении; техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; обводка;	–	
	28	реакции;		–	
	29	Статически–		–	
	30	пассивная		–	
	31	гибкость; базовые		–	
Январь	32	двигательные	Бег скользящими шагами; повороты и переходы; бег спиной вперед; техника владения клюшкой и шайбой в движении; техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; обводка;	–	
	33	навыки;		–	
	34	координация,		–	
	35	равновесие;		–	
Февраль	36	сложная моторика;	Бег скользящими шагами; повороты и переходы; бег спиной вперед; техника владения клюшкой и шайбой в движении; техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; обводка;	–	
	37	меткость;		–	
	38	быстрота сложной		–	
	39	двигательной		–	
		реакции;		Обманные	Игра на
		Статически–		движения	ограниченном
		пассивная		телом;	участке поля и
		гибкость;			
		динамическая			
		гибкость			
		(кинетическая);			
		базовые			
		двигательные			
		навыки;			
		координация;			
		равновесие;			

		сложная моторика; меткость; быстрота – комплексное развитие скоростных способностей;	преследования и отбор шайбы; броски и удары;	обманные броски и передачи; поиск лучшей позиции; подкат и опека; резкие	на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и
Март	40	Статически– активная гибкость; динамическая гибкость (кинетическая);	Техника владения клюшкой и шайбой в движении; техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; обводка; преследования и отбор шайбы; броски и удары; индивидуальная тактика;	изменения направления движений; ситуации: 1 в 1, 2 в 1; индивидуальная тактика в обороне,	передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., индивидуальной тактики в обороне,
	41				
	42				
	43				
Апрель	44	базовые двигательные навыки; координация, равновесие;	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; обводка; преследования и отбор шайбы; броски и удары; индивидуальная тактика; индивидуальная тактика в обороне;	дистанция; выходы из своей зоны; зонная оборона.	удержания дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны.
	45				
	46				
	47				
Май	48	сложная моторика; меткость; быстрота – комплексное развитие скоростных способностей.	Обводка; преследования и отбор шайбы; броски и удары; индивидуальная тактика; индивидуальная тактика в обороне; групповая тактика нападения; вбрасывания.		
	49				
	50				
	51				
	52				

Психологическая подготовка: соблюдение режима дня; личная гигиена.

Теоретическая подготовка: хоккей в Российской Федерации сегодня; знать и уметь выполнять программный материал, соответствующий периоду подготовки; места занятий, инвентарь.

Перечень осваиваемых навыков и технических элементов на втором году этапа начальной подготовки

Категория навыка	Наименование навыка
1	2
Базовые технические навыки	Вставание со льда
Базовые технические навыки	Скольжение на двух ногах (в максимальном приседе)
Базовые технические навыки	Скольжение на одной ноге, различные варианты – лицом и спиной вперед, «пистолет»
Базовые технические навыки	Скрестные шаги через клюшку
Базовые технические навыки	Упражнения в парах – зеркальные повторения за ведущим
Базовые технические навыки	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну ногу, с удержанием позы
Базовые технические навыки	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах

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

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

Броски	Бросок по воротами с выкатыванием из-за ворот
Броски	Обманное движение: бросок показан с «удобной» стороны, выполнен с «неудобной» стороны
Броски	Обманное движение: бросок показан с «неудобной» стороны, выполнен с «удобной» стороны
Обводка	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «удобной» стороны
Обводка	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «неудобной» стороны
Обводка	Обводка соперника
Преследования и отбор шайбы	Подкат и загон соперника к борту
Преследования и отбор шайбы	Отбор клюшкой, наложение
Преследования и отбор шайбы	Преследование шайбы (различные ситуации 1 в 2, 1 в 3, 2 в 3)
Преследования и отбор шайбы	Поднимание и наложение клюшки соперника
Преследования и отбор шайбы	Выбивание шайбы клюшкой
Индивидуальная тактика	Изменение скорости катания
Индивидуальная тактика	Резкое изменение направления движения «улитка»
Индивидуальная тактика	Контролируемая потеря, оставление шайбы
Индивидуальная тактика	Обманный бросок: показываем сопернику, обводим, продолжаем движение
Индивидуальная тактика	Обманная передача: показываем, что делаем передачу, ускоряемся, продолжаем сами
Индивидуальная тактика	Обманное движение корпусом «раскачивание»
Индивидуальная тактика	Отвлечение внимания: двигаемся вперед, смотрим прямо, делаем передачу в сторону
Индивидуальная тактика	Контроль шайбы коньком–клюшкой–комбинация
Индивидуальная тактика	Ситуации 1 в 1
Индивидуальная тактика	Выставление корпуса
Индивидуальная тактика	Катание с целью создания лучшей позиции для приема шайбы
Индивидуальная тактика	Атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшкой
Индивидуальная тактика в	Ситуации 1 в 1
Индивидуальная тактика в	Держать дистанцию между нападающими и защитниками
Индивидуальная тактика в	Ситуации 2 в 1
Индивидуальная тактика в	«Закрытие» действий соперника
Групповая тактика нападения	Передача – ускорение – прием шайбы
Групповая тактика нападения	Скрещивание с оставлением шайбы партнеру / скрещивание с сохранением шайбы у себя
Групповая тактика нападения	Ситуации 2 в 2 (на входе в зону нападения, в углах и т.д.)
Групповая тактика нападения	Выход из своей зоны (3 варианта: быстрый пас, широкий раскат, передача между защитниками)
Групповая тактика нападения	Ситуация 2 в 1 в углах в зоне нападения
Групповая тактика нападения	Ситуация 2 в 1 на входе в зону нападения
Групповая тактика нападения	Выход на ворота по центру (второй игрок)
Групповая тактика нападения	Выход из своей зоны передачей через центр
Групповая тактика обороны	Зонная оборона – базовые знания и умения
Групповая тактика обороны	Зонная оборона – смена фланга
Вбрасывания	Базовые навыки игры на вбрасывании

Примерная направленность недельных микроциклов в группах второго года этапа начальной подготовки

Общеподготовительные микроциклы: 5–6, 27–29

Дни:

1. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – статически–пассивная гибкость, координация и равновесие.

2. Отдых.

3. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – базовые двигательные навыки, сложная моторика.

4. Отдых.

5. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – быстрота простой двигательной реакции, координация и равновесие.

6. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – сложная моторика, быстрота простой двигательной реакции.

7. Отдых.

Специально–подготовительные микроциклы: 10–13, 30–33

Дни:

1. Физическая подготовка (1,5 часа) – сложная моторика, быстрота простой двигательной реакции.

2. Техническая подготовка (2 часа).

3. Отдых.

4. Техническая подготовка (2 часа).

5. Физическая подготовка (1,5 часа) – статически–пассивная гибкость, базовые двигательные навыки, координация и равновесие.

6. Техническая подготовка (2 часа).

7. Отдых.

Игровые микроциклы (техничко–тактическая подготовка): 14–23, 35–52

Дни:

1. Физическая подготовка (1,5 часа) – меткость, статически–активная гибкость, базовые двигательные навыки.

2. Техническая подготовка (2 часа).

3. Отдых.

4. Техническая подготовка (2 часа).

5. Физическая подготовка (1,5 часа) – статически–активная гибкость, сложная моторика, быстрота простой двигательной реакции.

6 день: а. Игровая тренировка на льду (2 часа). б. Восстановительные мероприятия (1 час) – влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.

7. Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 10–13, 32–34

1. Физическая подготовка (1,5 часа) – меткость, сложная моторика, быстрота простой двигательной реакции.

2. Техническая подготовка (2 часа).

3. Отдых.

4. Техническая подготовка (2 часа).

5. Физическая подготовка (1,5 часа) – статически–пассивная гибкость, базовые двигательные навыки, координация и равновесие.

6. Техническая подготовка (2 часа).

7. Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14–23, 35–48

В соревновательные периоды проводится 1–2 игры в микроцикле, с включением 1–2 восстановительных мероприятия (по 1 часу после физических нагрузок и после соревнования), а также с включением занятий физической и технической подготовки, в объеме, равном Игровому микроциклу, за исключением одного тренировочного занятия на льду.

Восстановительные микроциклы: 1–4, 24–26

Восстановительные мероприятия могут достигать 9 часов в неделю, особенно в период 1–4 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние спортивно–оздоровительные лагеря и т.д.). В период с 24 по 26 микроцикл возможно распределение по дням в период с 1 по 4 микроцикл следующего вида:

1. Отдых.
2. Отдых.
3. Выезд в парковую зону для проведения активных, подвижных игр (3 часа).
4. Отдых.
5. Отдых.
6. Поход в лесопарковую зону с привлечением родителей (6 часов).
7. Отдых.

Распределение программного материала по видам подготовки для третьего года этапа начальной подготовки

Месяцы	Недели	Виды подготовки						
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая			
1	2	3	4	5	6			
Июнь	1	Восстановительные мероприятия						
	2							
	3							
	4							
Июль	5							
	6							
	7					–	–	–
	8					–	–	–
Август	9	–	–	–	–			
	10	Статически– пассивная гибкость; статически– активная гибкость; координация; равновесие; сложная моторика;	Базовые технические навыки; скольжение на ребрах лезвий коньков; старты; торможения и остановки; бег скользящими шагами; повороты и переходы;	–	–			
	11			–	–			
	12			–	–			
	13			–	–			

Сентябрь	14				—
	15		Базовые технические навыки; скольжение на ребрах лезвий коньков; старты; торможения и остановки; бег скользящими шагами; повороты и переходы; бег спиной вперед;		—
	16				—
	17	Динамическая гибкость (кинетическая); координация, равновесие; меткость; сложная моторика;	Базовые технические навыки; скольжение на ребрах лезвий коньков; старты; торможения и остановки; бег скользящими шагами; повороты и переходы; бег спиной вперед; техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;		—
	18				—
Октябрь	19		Скольжение на ребрах лезвий коньков; старты; торможения и остановки; бег скользящими шагами; повороты и переходы; бег спиной вперед; техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;		—
	20		Скольжение на ребрах лезвий коньков; старты; торможения и остановки; бег скользящими шагами; повороты и переходы; бег спиной вперед; техника владения клюшкой и шайбой в движении; техника приема, остановки и передачи шайбы на месте и в движении;		—
	21				—
	22		шагами; повороты и переходы; бег спиной вперед; техника владения клюшкой и шайбой в движении; техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;		—
Ноябрь	23	Статически– активная гибкость; статически– пассивная гибкость; координация, равновесие; сложная моторика; меткость;			—
	24				—
	25				—
	26				—
Декабрь	27				—
	28		Бег скользящими шагами; повороты и переходы; бег спиной вперед; техника владения клюшкой и шайбой в движении; техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; обводка;		—
	29				—
	30				—
	31				—
32				—	
Январь					

	33	Статически– активная гибкость;		–	
	34			–	
	35			–	
Февраль	36	Динамическая гибкость (кинетическая); 39 координация, равновесие; сложная моторика; меткость;	Бег спиной вперед; техника владения клюшкой и шайбой в движении; техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; обводка; преследования и отбор шайбы; броски и удары;	Обманные движения телом; обманные броски и передачи; поиск лучшей позиции; подкат и опека; резкие изменения направления движений; ситуации: 1 в 1, 2 в 1; выходы из своей зоны; зонная оборона; индивидуальн ая тактика в обороне; групповая тактика в обороне.	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержания дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальн ой тактик в нападении и обороне.
	37				
	38				
Март	40	Техника владения клюшкой и шайбой в движении; техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; обводка; преследования и отбор шайбы; броски и удары; индивидуальная тактика;	Техника владения клюшкой и шайбой в движении; техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; обводка; преследования и отбор шайбы; броски и удары; индивидуальная тактика;	ситуации: 1 в 1, 2 в 1; выходы из своей зоны; зонная оборона; индивидуальн ая тактика в обороне; групповая тактика в обороне.	
	41				
	42				
	43				
	44				
Апрель	45	Статически– активная гибкость; 46 динамическая 47 гибкость (кинетическая); 48 координация, равновесие; 49 сложная моторика; 50 меткость.	Преследования и отбор шайбы; броски и удары; индивидуальная тактика; индивидуальная тактика в обороне;	ситуации: 1 в 1, 2 в 1; выходы из своей зоны; зонная оборона; индивидуальн ая тактика в обороне; групповая тактика в обороне.	
	46				
	47				
	48				
Май	49	координация, равновесие; сложная моторика; меткость.	Броски и удары; индивидуальная тактика; индивидуальная тактика в обороне; групповая тактика нападения; вбрасывания.	ситуации: 1 в 1, 2 в 1; выходы из своей зоны; зонная оборона; индивидуальн ая тактика в обороне; групповая тактика в обороне.	
	50				
	51				
	52				

С 7 по 52 неделю.

Психологическая подготовка:

Соблюдение режима дня;
 Ведение дневника самоконтроля;
 Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.
 Теоретическая подготовка:
 История развития хоккея в Российской Федерации;
 Гигиена физической культуры и спорта;
 Основы групповой и командной тактики хоккея;
 Требования к технике безопасности.

Перечень осваиваемых навыков и технических элементов для третьего года этапа начальной подготовки

Категория навыка	Наименование навыка
1	2
Базовые технические навыки	Вставание со льда
Базовые технические навыки	Скольжение на одной ноге, различные варианты – лицом и спиной вперед, «пистолет»
Базовые технические навыки	Скрестные шаги через клюшку
Базовые технические навыки	Упражнения в парах – зеркальные повторения за ведущим
Базовые технические навыки	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну ногу, с
Скольжение на ребрах лезвий	Скольжение–«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия
Скольжение на ребрах лезвий	Скольжение–«восьмерка» на внешней поверхности лезвия
Скольжение на ребрах лезвий	Скольжение–«восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение–«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий	Борьба с партнером, различные варианты (перетягивание,
Скольжение на ребрах лезвий	Слалом, короткий – со сменой ведущей ноги лицом и спиной
Скольжение на ребрах лезвий	Слалом через препятствия, клюшки на льду, лицом и спиной
Скольжение на ребрах лезвий	Слалом лыжный, лицом и спиной вперед (с тягой партнера и без)
Скольжение на ребрах лезвий	Бег скрестными шагами лицом и спиной вперед (Зл/Зп) быстро
Старты	Старт и торможение со сменой и без смены направления, лицом и спиной вперед
Старты	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п), V–старт
Старты	Старт спиной вперед скрестными шагами
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней и внутренней поверхностью лезвия
Торможения и остановки	Торможение двумя лезвиями параллельное
Торможения и остановки	Торможение с резким изменением направления (зигзаг)
Бег скользящими шагами	«полуфонарик» в различных вариантах
Бег скользящими шагами	Скольжение лицом вперед – работа над техникой
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», с тягой партнера (держаться за клюшки), разные варианты
Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед с тягой партнера и без
Бег спиной вперед	Скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперед с тягой
Бег спиной вперед	Слалом, с тягой партнера (держаться за клюшки)
Бег спиной вперед	Слалом, со сменой толчковой ноги
Повороты и переходы	Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков ото льда
Повороты и переходы	Повороты на 360° плавно и резко, без отрыва коньков ото льда со сменной стороны

Повороты и переходы	Катание по кругу лицом и спиной вперед «полуфонариками», с движением внешней и внутренней ногой
Повороты и переходы	Переходы прыжком на 180° без торможения, смена направления, открытый переход
Повороты и переходы	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)
Повороты и переходы	Поворот скрестными шагами спиной вперед (л/п)
Повороты и переходы	Переходы – спиной – лицом вперед и лицом вперед – спиной вперед со сменой направления движения
Повороты и переходы	«Кораблики» движение по кругу со сменой ведущей ноги
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая крюка, – узкое и широкое комбинирование
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы – узкое–широкое, по диагонали и вперед–назад, комбинирование, одной рукой и двумя
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» из двух конусов (2 метра), одной рукой и двумя
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» с переходами, одной рукой и двумя
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка – «улитка» 360° (л/п), одной рукой и двумя
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы «с переносом» (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п), одной рукой и двумя
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – широкое, «полуфонарики» на пятках конька
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое, «полуфонарики» на пятках конька
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	«Тянуть шайбу носком клюшки» через линию из шайб, скольжение в стороне (л/п), одной рукой и двумя
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы клюшкой и коньками
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» «змейкой», «плетением», плавная смена направлений, одной рукой и двумя
Обводка	Ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу, одной рукой и двумя
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из–за спины
Обводка	Ведение шайбы вокруг корпуса, одной рукой и двумя
Обводка	Перебрасывание шайбы через клюшку, лежащую на льду
Обводка	Ведение шайбы по траектории между пилонами
Обводка	Ведение шайбы при скольжении «корабликами»
Обводка	Ведение шайбы при скольжении скрестными шагами по кругу
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Прием и остановка клюшкой (крюком)
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с отскоком от борта
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы подкидкой с «удобной» и «неудобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача–прием шайбы броском с «удобной» стороны в движении

Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача–прием шайбы броском с «неудобной» стороны в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача–прием шайбы в парах с комбинированием
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача–прием шайбы в парах прием на «неудобную» сторону, возврат с «удобной» стороны и обратная последовательность
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной» и «неудобной» стороны
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы «оставлением»
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передачи шайбы в одно касание
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Длинная передача «парашютиком»
Броски	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом и верхом
Броски	Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом и верхом
Броски	Бросок кистевой в движении
Броски	Бросок кистевой после приема передачи с разных сторон
Броски	Бросок по воротами с выкатыванием из–за ворот
Броски	Обманное движение: бросок показан с «удобной» стороны, выполнен с «неудобной» стороны
Броски	Обманное движение: бросок показан с «неудобной» стороны, выполнен с «удобной» стороны
Броски	Щелчок низом
Броски	Добивание
Броски	Подправления шайбы на льду, на месте – низом и верхом
Броски	Подправления шайбы в воздухе, на месте, «удобной» и «неудобной» стороны
Обводка	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «удобной» стороны
Обводка	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «неудобной» стороны
Обводка	Обводка соперника
Преследования и отбор шайбы	Подкат и загон соперника к борту
Преследования и отбор шайбы	Отбор клюшкой – наложение
Преследования и отбор шайбы	Преследование шайбы (различные ситуации 1 в 2, 1 в 3, 2 в 3)
Преследования и отбор шайбы	Поднимание и наложение клюшки соперника
Преследования и отбор шайбы	Подбивание клюшки соперника
Преследования и отбор шайбы	Основы силовой борьбы, техника принятия на себя силового приема
Преследования и отбор шайбы	Блокирование передачи/бросков на линии броска соперника
Преследования и отбор шайбы	Выбивание шайбы клюшкой
Индивидуальная тактика	Изменение скорости катания
Индивидуальная тактика	Резкое изменение направления движения «улитка»
Индивидуальная тактика	Контролируемая потеря, оставление шайбы
Индивидуальная тактика	Обманный бросок: показываем сопернику, обводим, продолжаем движение
Индивидуальная тактика	Обманные движения коньками – обманный поворот, остановка и т.д.
Индивидуальная тактика	Обманное движение корпусом «раскачивание»
Индивидуальная тактика	Открывание под передачу – лицом к шайбе

Индивидуальная тактика	Защита шайбы частями тела – рукой, бедром, телом, маневрирование и уход от соперника
Индивидуальная тактика	Ситуации 1 в 1
Индивидуальная тактика	Подбор шайбы в зоне обороны – используя ложные действия и закрывание шайбы
Индивидуальная тактика	Катание с целью создания лучшей позиции для приема шайбы
Индивидуальная тактика	Атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшкой соперника
Индивидуальная тактика в обороне	Ситуации 1 в 1
Индивидуальная тактика в обороне	Держать дистанцию между нападающими и защитниками
Индивидуальная тактика в обороне	Ситуации 2 в 1
Индивидуальная тактика в обороне	Опека соперника без шайбы
Индивидуальная тактика в обороне	Выход на соперника
Индивидуальная тактика в обороне	Возврат в оборону и вынуждение соперника отойти к борту
Индивидуальная тактика в обороне	Игра против соперника с шайбой, давление
Групповая тактика нападения	Передача – ускорение – прием шайбы
Групповая тактика нападения	Скрещивание с оставлением шайбы партнеру / скрещивание с сохранением шайбы у себя
Групповая тактика нападения	Ситуации 2 в 2 (на входе в зону нападения, в углах и т.д.)
Групповая тактика нападения	Выход из своей зоны (3 варианта: быстрый пас, широкий раскат, перепас между защитниками)
Групповая тактика нападения	Ситуация 2 в 1 в углах в зоне нападения
Групповая тактика нападения	Ситуация 2 в 1 на входе в зону нападения
Групповая тактика нападения	Выход на ворота по центру (второй игрок)
Групповая тактика нападения	Выход из своей зоны передачей через центр
Групповая тактика обороны	Зонная оборона – базовые знания и умения
Групповая тактика обороны	Зонная оборона – смена фланга
Вбрасывания	Позиции игроков при вбрасывании
Вбрасывания	Элементы борьбы – блокирование клюшки соперника, выигрывание вбрасывания вперед с «удобной» и «неудобной» стороны

Примерная направленность недельных микроциклов в группах третьего года этапа начальной подготовки

Общеподготовительные микроциклы: 5–6, 27–29

Дни:

1. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – статически–активная гибкость, равновесие
2. Отдых.
3. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – координация, сложная моторика.
4. Отдых.
5. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – статически–пассивная гибкость, равновесие, сложная моторика.

6. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – базовые двигательные навыки, сложная моторика, быстрота простой двигательной реакции.

7. Отдых.

Специально–подготовительные микроциклы: 10–13, 30–33

Дни:

1. Физическая подготовка (1,5 часа) – динамическая гибкость (кинетическая), координация, равновесие, меткость, сложная моторика.

2. Техническая подготовка (2 часа).

3. Отдых.

4. Техническая подготовка (2 часа).

5. Физическая подготовка (1,5 часа) – динамическая гибкость (кинетическая), координация, равновесие, меткость, сложная моторика.

6. Техническая подготовка (2 часа).

7. Отдых.

Игровые микроциклы (техничко–тактическая подготовка): 14–23, 35–52

Дни:

1. Физическая подготовка (1,5 часа) – динамическая гибкость (кинетическая), координация, равновесие, меткость, сложная моторика.

2. Техническая подготовка (2 часа).

3. Отдых.

4. Техническая подготовка (2 часа).

5. Физическая подготовка (1,5 часа) – динамическая гибкость (кинетическая), координация, равновесие, меткость, сложная моторика, меткость.

6 день:

а. Игровая тренировка на льду (2 часа).

б. Восстановительные мероприятия (1–1,5 часа) – влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.

7. Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 10–13, 32–34

1. Физическая подготовка (1,5 часа) – статически–пассивная гибкость, базовые двигательные навыки, сложная моторика.

2. Техническая подготовка (2 часа).

3. Отдых.

4. Техническая подготовка (2 часа).

5. Физическая подготовка (1,5 часа) – быстрота простой двигательной реакции, координация и равновесие.

6. Техническая подготовка (2 часа).

7. Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14–23, 35–48

В соревновательные периоды проводится 1–2 игры в микроцикле, с включением 1–2 восстановительного мероприятия (по 1 часу после физических нагрузок и после соревнования), а также включением занятий физической и технической подготовки, объемом, равным игровому микроциклу, за исключением одного тренировочного занятия на льду.

Восстановительные микроциклы: 1–4, 24–26

Восстановительные мероприятия могут достигать объемом до 9 часов в неделю, в период 1–4 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние спортивно–оздоровительные лагеря и т.д.). В период с 24 по 26 микроцикл, возможно распределение по дням в период с 1 по 6 микроцикл, следующего вида:

Дни:

1. Отдых.

2. Отдых.
3. Выезд в парковую зону для проведения активных, подвижных игр (3 часа).
4. Отдых.
5. Отдых.
6. Поход в лесопарковую зону с привлечением родителей (6 часов).
7. Отдых.

Этап спортивной специализации

Распределение программного материала по видам подготовки для первого года обучения
этапа спортивной специализации

Месяцы	Недели	Виды подготовки					
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая		
1	2	3	4	5	6		
Июнь	1	Восстановительные мероприятия					
	2						
	3						
	4						
Июль	5	Координация, равновесие; сложная моторика;	–				
	6		–				
	7			–	–		
	8			–	–		
	9			–	–		
Август	10	Координация; равновесие; сложная моторика; меткость	Базовые технические навыки; скольжение на ребрах лезвий коньков; старты; торможения и остановки; бег скользящими шагами; повороты и переходы; бег спиной вперед; техника владения клюшкой и шайбой на месте; техника владения клюшкой и шайбой в движении; техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; броски и удары; индивидуальная тактика (финты и обманные действия); индивидуальная тактика в обороне; групповая тактика в нападении.				
	11						
	12						
	13						
Сентябрь	14					Обманные движения телом;	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опека;
	15					обманные броски и передачи; поиск лучшей позиции;	
	16					резкие изменения направления движений;	
	17					ситуации: 1 в 1, 2 в 1; выходы из своей зоны;	
Октябрь	18					подкат и опека;	подката и опеки; резких изменений
	19					резкие изменения направления движений;	
	20			ситуации: 1 в 1, 2 в 1; выходы из своей зоны;			
	21						
Ноябрь	22						
	23						
	24						
	25						

Декабрь	26			зонная оборона; индивидуальная тактика нападения; групповая тактика нападения; групповая тактика в обороне; вбрасывания.	направления движений, ситуаций 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержания дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны; групповой и индивидуальных тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания.
	27				
	28				
	29				
	30				
Январь	31				
	32				
	33				
	34				
	35				
Февраль	36				
	37				
	38				
	39				
Март	40				
	41				
	42				
	43				
	44				
Апрель	45				
	46				
	47				
	48				
Май	49				
	50				
	51				
	52				

С 5 по 52 неделю

Психологическая подготовка:

Соблюдение режима дня;

Ведение дневника самоконтроля;

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

Теоретическая подготовка:

Физическая культура и спорт;

Обзор развития хоккея в СССР и Российской Федерации;

Влияние физических качеств на организм занимающегося;

Личная гигиена хоккеиста;

Врачебный контроль и самоконтроль;

Предупреждение травм, оказание первой помощи;

Физические качества хоккеиста;

Основы ориентации по амплуа;

Места занятий, оборудование и инвентарь;

Роль индивидуальной и командной тактики в хоккее.

Распределение программного материала по видам подготовки и неделям для второго года этапа спортивной специализации

Месяцы	Недели	Виды подготовки				
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая	
1	2	3	4	5	6	
Июнь	1	Восстановительные мероприятия				
	2					
	3					
	4					
Июль	5	Координация, равновесие; сложная моторика; меткость.	–			
	6		–			
	7			–	–	
	8			–	–	
	9			–	–	
Август	10			Базовые технические навыки; скольжение на ребрах лезвий коньков; старты; торможения и остановки; бег скользящими шагами; повороты и переходы; бег спиной вперед; техника владения клюшкой и шайбой на месте;	–	–
	11			техника владения клюшкой и шайбой в движении; техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; броски и удары;	–	–
	12			индивидуальная тактика (финты и обманные действия); индивидуальная тактика в обороне; групповая тактика в нападении.	–	–
	13				–	–
Сентябрь	14				Обманные движения телом; обманные броски и передачи; поиск лучшей позиции; подкат и опека; резкие изменения направления движений; ситуации: 1 в 1, 2 в 1; выходы из своей зоны;	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений
	15					
	16					
	17					
Октябрь	118					
	119					
	20					
	21					
Ноябрь	22					
	23					
	24					
	25					

Декабрь	26			зональная оборона; индивидуальная тактика в обороне; групповая тактика нападения; групповая тактика в обороне; вбрасывания; игры в неравных составах.	направления движений, ситуаций 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержания дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны; групповой и индивидуальных тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания; игры в неравных составах.
	27				
28					
29					
30					
Январь	31				
	32				
	33				
	34				
Февраль	35				
	36				
	37				
	38				
	39				
Март	40				
	41				
	42				
	43				
	44				
Апрель	45				
	46				
	47				
	48				
Май	49				
	50				
	51				
	52				

С 5 по 52 неделю.

Психологическая подготовка:

Соблюдение режима дня;

Ведение дневника самоконтроля;

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

Теоретическая подготовка:

Физическая культура и спорт;

Обзор развития хоккея в СССР и Российской Федерации;

Влияние физических качеств на организм занимающегося;

Физическая культура и спорт;

Обзор развития хоккея в СССР и Российской Федерации;

Физические упражнения – основные средства физического воспитания;

Личная гигиена хоккеиста;

Правила соревнований;

Планирование спортивной тренировки;

Комплексный контроль в подготовке хоккеистов;

Разминка в хоккее;

Характеристика спортивных упражнений;

Врачебный контроль и самоконтроль;

Предупреждение травм, оказание первой помощи;

Физические качества хоккеиста;

Роль индивидуальной и командной тактики в хоккее.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах первого и второго года этапа спортивной специализации

Общеподготовительные микроциклы: 5–6, 26–28

Дни:

1. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – координация, равновесие.

2. Физическая подготовка (2 часа) – сложная моторика.

3. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – координация, равновесие, сложная моторика.

4. Отдых.

5. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – координация, равновесие, сложная моторика.

6. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – координация, равновесие, сложная моторика.

Восстановительные мероприятия (1,5–2 часа) – массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, бани, витаминные и кислородные коктейли.

7. Отдых.

Специально–подготовительные микроциклы: 7–9, 29–30

1 день:

а. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,75 часа).

б. Физическая подготовка (1,7 часа) – координация, равновесие.

2 день:

а. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,75 часа).

3 день:

а. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,75 часа).

б. Физическая подготовка (1,7 часа) – равновесие, сложная моторика.

4 день:

Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,75 часа).

5 день:

Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,75 часа).

6 день:

Физическая подготовка (1,7 часа).

7 день:

Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 12–13, 31–33

1 день:

а. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2 часа).

б. Физическая подготовка (1,7 часа) – равновесие, сложная моторика.

2 день:

Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2 часа).

3 день:

Физическая подготовка (1,7 часа) – координация, равновесие.

4 день:

Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2 часа).

5 день:

а. Физическая подготовка (1,7 часа) – равновесие, сложная моторика.

б. Игровая тренировка на льду (1 час).

6 день:

Игровая тренировка на льду (2,5 часа).

7 день:

Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14–30, 34–48

1 день:

Физическая подготовка (1,7 часа) – координация, равновесие.

2 день:

Занятие на льду (1 час) – техническая подготовка, тактическая подготовка.

3 день:

Физическая подготовка (1,7 часа) – равновесие, сложная моторика.

4 день:

Игровая тренировка на льду (2,5 часа).

5 день:

a. Физическая подготовка (1,7 часа) – координация, равновесие.

b. Восстановительные мероприятия (1–1,5 часа) – влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.

6 день:

a. Соревнование (3 часа).

b. Восстановительные мероприятия (1 час) – массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.

7 день:

Отдых.

Восстановительные микроциклы: 1–4, 24–25

Восстановительные мероприятия могут достигать 14 часов в неделю, особенно в период 1–4 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние лагеря и т.д.).

В период с 1 по 4 микроцикл возможно распределение по дням следующего вида:

Дни (вариант 1):

1. Выезды в музеи, театры, кино и т.п.

2. Отдых.

3. Выезд в парковую зону для проведения активных, подвижных игр (3 часа).

4. Отдых.

5. Отдых.

6. Поход в лесопарковую зону с привлечением родителей (6 часов).

7. Отдых.

Дни (вариант 2):

Спортивно–оздоровительная база до 14 дней.

Распределение программного материала по видам подготовки третьего года этапа спортивной специализации

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
1	2	3	4	5	6
Июнь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3				
	4				
Июль	5	Координация; равновесие; быстрота простой двигательной реакции; общая выносливость.	–		
	6		–		
	7			–	–
	8			–	–
	9			–	–
Август	10	Базовые технические навыки; скольжение на ребрах лезвий коньков; старты; торможения и остановки; бег скользящими шагами; повороты и переходы; бег спиной вперед; техника владения клюшкой и шайбой на месте; техника владения клюшкой и шайбой в движении; техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; броски и удары; индивидуальная тактика (финты и обманные действия); индивидуальная тактика в обороне; групповая тактика в нападении.		–	–
	11			–	–
	12			–	–
Сентябрь	13	Координация; равновесие; быстрота сложной двигательной реакции; общая выносливость.		–	–
	14			Обманные движения телом;	Игра на ограниченном
	15			обманные броски и передачи;	участке поля и
	16			поиск лучшей позиции;	на все поле:
	17			подкат и опека; резкие изменения направления движений;	применение обманных движений телом,
Октябрь	18	Координация; равновесие; быстрота сложной двигательной реакции; общая выносливость.		ситуации: 1 в 1, 2 в 1;	обманных бросков и передач,
	19			выходы из своей зоны;	поиска лучшей позиции,
	20			зональная оборона;	подката и опеки; резких изменений направления движений,
Ноябрь	21	Координация; равновесие; быстрота сложной двигательной реакции; общая выносливость.		индивидуальная тактика в обороне;	ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д.,
	22			групповая тактика	удержания дистанции,
	23				выходов из
	24				
Декабрь	25	Координация; равновесие; быстрота сложной двигательной реакции; общая выносливость.			
	26				
	27				
Январь	28				
	29				
	30				
	31				
	32				

Февраль	33	Координация; равновесие; быстрота – комплексное развитие скоростных способностей; общая выносливость.	нападения; групповая тактика в обороне; вбрасывания; игры в неравных составах.	своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальн ой тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах.						
	34									
	35									
	36									
	37									
38										
39										
Март	40	Координация; равновесие; быстрота простой двигательной реакции; быстрота								
	41									
	42									
Апрель	43	комплексное развитие скоростных способностей; общая выносливость.								
	44									
	45									
	46									
Май	47	комплексное развитие скоростных способностей; общая выносливость.								
	48									
	49									
	50									
	51									
	52									

С 5 по 52 неделю.

Психологическая подготовка:

Соблюдение режима дня;

Ведение дневника самоконтроля;

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

Теоретическая подготовка:

Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны;

Опорно–двигательный аппарат и движения;

Физиологическая характеристика различных видов мышечной активности;

Роль и место общей выносливости в процессе становления спортивного мастерства хоккеистов;

Основы современной методики развития скоростных способностей в процессе тренировки;

Питание хоккеиста;

Общие физиологические закономерности занятий физической культурой и спортом;

Тенденции функционирования системы многолетней подготовки хоккеистов;

Система отбора для занятий хоккеем;

Проблема унификации программного материала по технической и тактической подготовке хоккеистов;

Цели, задачи, средства, методы и принципы спортивной подготовки хоккеистов;

Система спортивных соревнований;

Комплексный контроль в подготовке хоккеистов;

Планирование тренировки.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах третьего года этапа спортивной специализации

Общеподготовительные микроциклы: 5–6, 26–28

1. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – координация, равновесие.

2. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – координация, равновесие.

3. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – быстрота простой двигательной реакции, общая выносливость.

4. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – быстрота простой двигательной реакции, общая выносливость.

5. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – общая выносливость.

6. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – общая выносливость. Восстановительные мероприятия (1,5–2 часа) – массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.

7. Отдых.

Специально–подготовительные микроциклы: 7–9, 29–30

1 день:

а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции.

б. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня.

2 день:

а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – координация, равновесие, общая выносливость.

б. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня.

3 день:

а. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня.

в. Восстановительные мероприятия (1,5–2 часа) – массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.

4 день:

а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – координация, равновесие.

в. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня.

5 день:

а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – общая выносливость.

в. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня.

6 день:

а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – общая выносливость.

в. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня.

с. Восстановительные мероприятия (1,5–2 часа) – массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.

7 день:

Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 12–13, 31–33

1 день:

а. Физическая подготовка (1,8 часа) – координация, равновесие.

в. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).

2 день:

а. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).

3 день:

а. Физическая подготовка (1,8 часа) – быстрота сложной двигательной реакции.

в. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).

4 день:

а. Физическая подготовка (1,8 часа) – координация, равновесие.

в. Игровая тренировка на льду (1 час).

5 день:

Игровая тренировка на льду (1 час).

6 день:

а. Игровая тренировка на льду (2,5 часа).

б. Восстановительные мероприятия (1,5–2 часа) – массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.

7 день:

Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14–30, 34–48

1 день:

а. Физическая подготовка (1,5 часа) в первой половине дня – быстрота – комплексное развитие скоростных способностей.

б. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,5 часа) во второй половине дня.

2 день:

а. Физическая подготовка (1,5 часа) в первой половине дня – общая выносливость.

б. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа) во второй половине дня.

3 день:

Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа) во второй половине дня.

4 день:

Занятие на льду – игровая тренировка (2 часа) во второй половине дня.

5 день:

а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – быстрота – комплексное развитие скоростных способностей.

б. Восстановительные мероприятия (1,5–2 часа) – влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.

6 день:

а. Соревнование (3 часа).

б. Восстановительные мероприятия (1,5–2 часа) – массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.

7 день:

Отдых.

Восстановительные микроциклы: 1–4, 24–25

Восстановительные мероприятия могут достигать 22 часов в неделю, особенно в период 1–4 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние лагеря, спортивные базы и т.д.). В период с 1 по 6 микроцикл возможно распределение по дням следующего вида:

Дни (вариант 1):

1. Выезды в музеи, театры, кино и т.п.

2. Отдых.
3. Выезд в парковую зону для проведения активных, подвижных игр (5 часов).
4. Отдых.
5. Отдых.
6. Поездка в лесопарковую зону с привлечением родителей, с возможностью остановки на ночлег и продления мероприятия на следующий день.

7. Продолжение восстановительных мероприятий (до 22 часов в общей сложности).

Дни (вариант 2):

Спортивно–оздоровительная база до 14 дней с дневным или круглосуточным пребыванием.

Распределение программного материала по видам подготовки четвертого и пятого года
этапа спортивной специализации

Месяцы	Недели	Виды подготовки				
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая	
1	2	3	4	5	6	
Июнь	1	Восстановительные мероприятия				
	2					
	3					
	4					
Июль	5	Координация; равновесие; быстрота простой двигательной реакции; общая выносливость.	–			
	6		–			
	7			–	–	
	8			–	–	
	9			–	–	
Август	10		Базовые технические навыки; скольжение на ребрах лезвий коньков; старты; торможения и остановки; бег скользящими шагами; повороты и переходы; бег спиной вперед; техника владения клюшкой и шайбой на месте; техника владения клюшкой и шайбой в движении; техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; броски и удары; индивидуальная тактика (финты и обманные действия); индивидуальная тактика в обороне; групповая тактика в нападении.		–	–
	11				–	–
	12				–	–
	13				–	–
Сентябрь	14		Базовые технические навыки; скольжение на ребрах лезвий коньков; старты; торможения и остановки; бег скользящими шагами; повороты и переходы; бег спиной вперед; техника владения клюшкой и шайбой на месте; техника владения клюшкой и шайбой в движении; техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; броски и удары; индивидуальная тактика (финты и обманные действия); индивидуальная тактика в обороне; групповая тактика в нападении.		Обманные движения телом;	Игра на ограниченном участке поля и
	15			обманные броски и передачи;	на все поле: применение обманных	
	16			поиск лучшей позиции;	движений телом,	
	17			подкат и	обманных	
Октябрь	18	Базовые технические навыки; скольжение на ребрах лезвий коньков; старты; торможения и остановки; бег скользящими шагами; повороты и переходы; бег спиной вперед; техника владения клюшкой и шайбой на месте; техника владения клюшкой и шайбой в движении; техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; броски и удары; индивидуальная тактика (финты и обманные действия); индивидуальная тактика в обороне; групповая тактика в нападении.				
	19					
	20					

	21						
	22						
Ноябрь	23	Координация; равновесие; быстрота сложной двигательной реакции; общая выносливость.			опека; резкие изменения направления движений; ситуации: 1 в 1, 2 в 1; выходы из своей зоны; зонная оборона; индивидуаль- ная тактика в обороне; групповая тактика нападения; групповая тактика в обороне; вбрасывания; игры в неравных составах.	бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержания дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуаль- ной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах.	
	24						
	25						
	26						
Декабрь	27						
	28						
	29						
	30						
Январь	31						
	32						
	33						
	34						
Февраль	35						
	36						
	37						
	38						
Март	39						
	40						
	41						
	42						
Апрель	43						
	44						
	45						
	46						
Май	47						
	48						
	49						
	50						
	51						
	52						

С 5 по 52 неделю.

Психологическая подготовка:

Соблюдение режима дня;

Ведение дневника самоконтроля;

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

Теоретическая подготовка:

Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны;

Опорно-двигательный аппарат и движения;

Физиологическая характеристика различных видов мышечной активности;

Роль и место общей выносливости в процессе становления спортивного мастерства хоккеистов;

Основы современной методики развития скоростных способностей в процессе тренировки;
Питание хоккеиста;
Общие физиологические закономерности занятий физической культурой и спортом;
Тенденции функционирования системы многолетней подготовки хоккеистов;
Система отбора для занятий хоккеем;
Проблема унификации программного материала по технической и тактической подготовке хоккеистов;

Цели, задачи, средства, методы и принципы спортивной подготовки хоккеистов;
Система спортивных соревнований;
Комплексный контроль в подготовке хоккеистов;
Планирование тренировки.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах четвертого года этапа спортивной специализации

Общеподготовительные микроциклы: 5–6, 26–28

1 день:

Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – координация, равновесие.

2 день:

Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – координация, равновесие.

3 день:

Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – быстрота простой двигательной реакции, общая выносливость.

4 день:

Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – быстрота простой двигательной реакции, общая выносливость.

5 день:

Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – общая выносливость.

6 день:

Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – общая выносливость.
Восстановительные мероприятия (1,5–2 часа) – массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.

7 день: Отдых.

Специально–подготовительные микроциклы: 7–9, 29–30

1 день:

с. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции.

d. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня.

2 день:

а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – координация, равновесие, общая выносливость.

б. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня.

3 день:

а. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня.

б. Восстановительные мероприятия (1,5–2 часа) – массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.

4 день:

а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – координация, равновесие.

- b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня.
- 5 день:
- a. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – общая выносливость.
- b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня.
- 6 день:
- a. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – общая выносливость.
- b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня.
- c. Восстановительные мероприятия (1,5–2 часа) – массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.
- 7 день:
- Отдых.
- Предсоревновательные микроциклы: 12–13, 31–33
- 1 день:
- a. Физическая подготовка (1,8 часа) – координация, равновесие.
- b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).
- 2 день: Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).
- 3 день:
- a. Физическая подготовка (1,8 часа) – быстрота сложной двигательной реакции.
- b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).
- 4 день: a. Физическая подготовка (1,8 часа) – координация, равновесие.
- b. Игровая тренировка на льду (1 час).
- 5 день: Игровая тренировка на льду (1 час).
- 6 день: a. Игровая тренировка на льду (2,5 часа).
- b. Восстановительные мероприятия (1,5–2 часа) – массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
- 7 день:
- Отдых.
- Соревновательные микроциклы: 14–30, 34–48
- 1 день:
- a. Физическая подготовка (1,5 часа) в первой половине дня – быстрота – комплексное развитие скоростных способностей.
- b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,5 часа) во второй половине дня.
- 2 день:
- a. Физическая подготовка (1,5 часа) в первой половине дня – общая выносливость.
- b. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа) во второй половине дня.
- 3 день: Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа) во второй половине дня.
- 4 день: Занятие на льду – игровая тренировка (2 часа) во второй половине дня.
- 5 день: a. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – быстрота – комплексное развитие скоростных способностей.
- b. Восстановительные мероприятия (1,5–2 часа) – влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.
- 6 день:
- a. Соревнование (3 часа).

в. Восстановительные мероприятия (1,5–2 часа) – массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.

7 день:

Отдых.

Восстановительные микроциклы: 1–4, 24–25

Восстановительные мероприятия могут достигать 22 часов в неделю, особенно в период 1–4 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние лагеря, спортивные базы и т.д.). В период с 1 по 4 микроцикл возможно распределение по дням следующего вида:

Дни (вариант 1):

1. Выезды в музеи, театры, кино и т.п.

2. Отдых.

3. Выезд в парковую зону для проведения активных, подвижных игр (5 часов).

4. Отдых.

5. Отдых.

6. Поездка в лесопарковую зону с привлечением родителей, с возможностью остановки на ночлег и продления мероприятия на следующий день.

7. Продолжение восстановительных мероприятий (до 22 часов в общей сложности).

Дни (вариант 2):

Спортивно–оздоровительная база до 14 дней с дневным или круглосуточным пребыванием.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Распределение программного материала по видам подготовки для этапа совершенствования спортивного мастерства

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
1	2	3	4	5	6
Июнь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3				
	4				
Июль	5	Быстрота простой двигательной реакции; общая выносливость.	–		
	6		–		
	7		Базовые технические навыки; скольжение на ребрах лезвий коньков; старты; торможения и остановки; бег скользящими шагами; повороты и переходы; бег спиной вперед; техника владения клюшкой и шайбой на месте; техника владения клюшкой и шайбой в движении; техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; броски и удары; индивидуальная тактика (финты и обманные действия); индивидуальная тактика в обороне; групповая тактика в	–	–
	8		–	–	
	9		–	–	
Август	10		–	–	
	11		–	–	
	12		–	–	
	13		–	–	

Сентябрь	14	Быстрота простой двигательной реакции; быстрота сложной двигательной реакции; быстрота – комплексное развитие скоростных способностей; общая выносливость.	нападении.	Обманные движения телом; обманные броски и передачи; поиск лучшей позиции; подкат и опека; резкие изменения направления движений; ситуации: 1 в 1, 2 в 1; выходы из своей зоны; зонная оборона; индивидуальная тактика в обороне; групповая тактика нападения; групповая тактика в обороне; вбрасывания; игры в неравных составах.	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержания дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах.
	15				
	16				
	17				
	18				
Октябрь	19				
	20				
	21				
	22				
Ноябрь	23				
	24				
	25				
	26				
Декабрь	27				
	28				
	29				
	30				
	31				
Январь	32				
	33				
	34				
	35				
Февраль	36				
	37				
	38				
	39				
Март	40				
	41				
	42				
	43				
	44				
Апрель	45				
	46				
	47				
	48				
Май	49				
	50				
	51				
	52				

С 5 по 52 неделю.

Психологическая подготовка:

Соблюдение режима дня;

Ведение дневника самоконтроля;

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

Теоретическая подготовка:
Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны;
Опорно–двигательный аппарат и движения;
Физиологическая характеристика различных видов мышечной активности;
Роль и место общей выносливости в процессе становления спортивного мастерства хоккеистов;
Основы современной методики развития скоростных способностей в процессе тренировки;
Питание хоккеиста;
Общие физиологические закономерности занятий физической культурой и спортом;
Тенденции функционирования системы многолетней подготовки хоккеистов;
Система отбора для занятий хоккеем;
Проблема унифицирования программного материала по технической и тактической подготовке хоккеистов;
Цели, задачи, средства, методы и принципы спортивной подготовки хоккеистов;
Система спортивных соревнований;
Комплексный контроль в подготовке хоккеистов;
Планирование тренировки.
Примерная направленность недельных микроциклов в группах первого года этапа совершенствования спортивного мастерства
Общеподготовительные микроциклы: 5–6, 26–28
1 день:
а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота простой двигательной реакции.
б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня – быстрота сложной двигательной реакции.
2 день:
а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота сложной двигательной реакции.
б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня – общая выносливость.
3 день:
а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции.
б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня – быстрота сложной двигательной реакции.
с. Восстановительные мероприятия (1,5–2 часа) – массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.
4 день:
а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – общая выносливость.
б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня – быстрота – комплексное развитие скоростных способностей, общая выносливость.
5 день:
а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота сложной двигательной реакции.
б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня – быстрота – комплексное развитие скоростных способностей, общая выносливость.
6 день:
а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота сложной двигательной реакции.
б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня – общая выносливость.

с. Восстановительные мероприятия (1,5–2 часа) – массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.

7 день:

Отдых.

Специально–подготовительные микроциклы: 7–9, 29–30

1 день:

а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции.

б. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

2 день:

а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – общая выносливость.

б. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

3 день:

а. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

б. Восстановительные мероприятия (1,5–2 часа) – массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.

4 день:

а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции.

б. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

5 день:

а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции.

б. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

6 день:

а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – общая выносливость.

б. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

7 день:

Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 12–13, 31–33

1 день:

а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – общая выносливость.

б. Занятие на льду – игровая тренировка (2,3 часа) во второй половине дня.

2 день:

а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня: общая выносливость.

б. Занятие на льду – игровая тренировка (2,3 часа) во второй половине дня.

3 день:

а. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

б. Восстановительные мероприятия (1,5–2 часа) – массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.

4 день:

a. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня: координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции.

b. Занятие на льду – игровая тренировка (2,3 часа) во второй половине дня.

5 день:

a. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня: общая выносливость.

b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

6 день:

a. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня: координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции.

b. Занятие на льду – игровая тренировка (2,3 часа) во второй половине дня.

7 день:

Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14–30, 34–48

1 день:

a. Физическая подготовка (1,6 часа) в первой половине дня: быстрота – комплексное развитие скоростных способностей.

b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2 часа) во второй половине дня.

2 день:

a. Физическая подготовка (1,6 часа) в первой половине дня: быстрота – комплексное развитие скоростных способностей.

b. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа) во второй половине дня.

3 день:

a. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа) во второй половине дня.

b. Теоретическое занятие в классе (2 часа).

4 день:

a. Физическая подготовка (1,6 часа) в первой половине дня – общая выносливость.

b. Занятие на льду – игровая тренировка (2 часа) во второй половине дня.

5 день:

a. Физическая подготовка (1,6 часа) в первой половине дня – быстрота – комплексное развитие скоростных способностей.

b. Восстановительные мероприятия (1,5–2 часа) – массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные коктейли.

6 день:

a. Соревнование (3–4 часа).

b. Восстановительные мероприятия (1,5–2 часа) – массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные коктейли, сауна, бассейн, бани.

7 день:

Отдых.

Восстановительные микроциклы: 1–4

Восстановительные мероприятия могут достигать 24 часов в неделю, и включать в себя следующие виды деятельности: выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние лагеря, спортивные базы, походы и т.д.

Февраль	36			нападения; групповая тактика в обороне; вбрасывания; игры в неравных составах.	
	37				
	38				
39					
	Март				40
					41
					42
					43
44					
Апрель	45				
	46				
	47				
	48				
Май	49				
	50				
	51				
	52				

С 5 по 52 неделю.

Психологическая подготовка:

Соблюдение режима дня;

Ведение дневника самоконтроля;

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

Теоретическая подготовка:

Обзор развития хоккея в Российской Федерации;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений;

Всероссийский физкультурно–спортивный комплекс

«Готов к труду и обороне»;

Закаливание, режим питания хоккеиста;

Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов;

Система отбора для занятий хоккеем;

Групповая и командная тактика хоккея;

Физиологические основы формирования двигательных навыков и обучения технике хоккея;

Совершенствование специальной и общей выносливости в хоккее;

Спортивная тренировка как многолетний процесс;

Комплексный контроль в подготовке хоккеистов высокой квалификации;

Внутриренировочные факторы в системе подготовки хоккеистов;

Азы знаний из биологии спорта;

Аминокислотная и протеиновая загрузка;

Адаптогены растительного и животного происхождения;

Десинхронизация и ресинхронизация циркадных ритмов у спортсменов;

Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов;

Основы современной методики развития общей силы в процессе тренировки;

Выносливость и методика ее совершенствования;
Структура многолетнего процесса спортивного совершенствования;
Материально–техническое обеспечение тренировочного процесса и соревнований в хоккее;

Питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсменов;

Основы управления в системе подготовки спортсменов.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах высшего спортивного мастерства

Общеподготовительные микроциклы: 5–6, 26–28

1 день:

а. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции.

б. Физическая подготовка (2,2 часа) во второй половине дня: общая сила.

2 день:

а. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня – быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции.

б. Физическая подготовка (2,2 часа) во второй половине дня: специальная выносливость (скоростная).

3 день:

а. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции.

б. Физическая подготовка (2,2 часа) во второй половине дня: общая сила.

с. Восстановительные мероприятия (1,5–2 часа) – сауна, бассейн, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано–виброванна, магнитотерапия, УВЧ–терапия, электрофорез.

4 день:

а. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: быстрота сложной двигательной реакции.

б. Физическая подготовка (2,2 часа) во второй половине дня – быстрота – комплексное развитие скоростных способностей, общая выносливость.

5 день:

а. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: быстрота сложной двигательной реакции.

б. Физическая подготовка (2,2 часа) во второй половине дня: специальная выносливость (скоростная).

6 день:

а. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: быстрота сложной двигательной реакции.

б. Физическая подготовка (2,2 часа) во второй половине дня: общая сила.

с. Восстановительные мероприятия (1,5–2 часа) – бани, сауна, бассейн, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано–виброванна, магнитотерапия, УВЧ–терапия, электрофорез.

7 день:

Отдых.

Специально–подготовительные микроциклы: 7–9, 29–30

1 день:

а. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня – общая выносливость.

б. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

2 день:

а. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: специальная выносливость (скоростная).

б. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

3 день:

а. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

б. Восстановительные мероприятия (1,5–2 часа) – сауна, бассейн, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано–виброванна, магнитотерапия, УВЧ–терапия, электрофорез.

4 день:

а. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции.

б. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

5 день:

а. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: специальная выносливость (скоростная).

б. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

6 день:

а. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: общая сила.

б. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

7 день:

Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 12–13, 31–33

1 день:

а. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: общая выносливость.

б. Занятие на льду – игровая тренировка (2,3 часа) во второй половине дня.

2 день:

а. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: общая сила.

б. Занятие на льду – игровая тренировка (2,3 часа) во второй половине дня.

3 день:

а. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

б. Восстановительные мероприятия (1,5–2 часа) – сауна, бассейн, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано–виброванна, магнитотерапия, УВЧ–терапия, электрофорез.

4 день:

а. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: быстрота сложной двигательной реакции.

б. Занятие на льду – игровая тренировка (2,3 часа) во второй половине дня.

5 день:

а. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: специальная выносливость (скоростная).

б. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

6 день:

а. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: общая сила.

б. Занятие на льду – игровая тренировка (2,3 часа) во второй половине дня.

7 день:

Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14–30, 34–48

1 день:

а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня: быстрота – комплексное развитие скоростных способностей, общая выносливость.

б. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2 часа) во второй половине дня.

2 день:

а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня: общая сила.

б. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа) во второй половине дня.

3 день:

а. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа) во второй половине дня.

б. Теоретическое занятие в классе (2,5 часа).

4 день:

а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня: быстрота – комплексное развитие скоростных способностей.

б. Занятие на льду – игровая тренировка (2 часа) во второй половине дня.

5 день:

а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – специальная выносливость (скоростная).

б. Восстановительные мероприятия (2,5–3 часа): влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.

6 день:

а. Соревнование (4–5 часов).

б. Восстановительные мероприятия (2,5–3 часа) – массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.

7 день:

Отдых.

Восстановительные микроциклы: 1–4

Восстановительные мероприятия могут достигать 40 часов в неделю, особенно в период 1–4 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, занятия на открытом воздухе, спортивные базы, применение различных видов восстановительных процедур: бассейны, витаминные коктейли и адаптогены).

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

Категория навыка	Наименование навыка
1	2
Скольжение на ребрах лезвий коньков	«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	«восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	«восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед
Старты, торможение и остановки	V-старт лицом вперед

Старты, торможение и остановки	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п)
Старты, торможение и остановки	Торможение двумя лезвиями параллельное
Старты, торможение и остановки	Торможение внутренней/внешней стороной лезвия
Старты, торможение и остановки	Торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед
Бег лицом вперед скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами
Бег спиной вперед	«Фонарик», широкие движения двумя ногами
Повороты и переходы	Поворот с толчком одной ногой и скольжением (л/п)
Повороты и переходы	Повороты без отрыва коньков ото льда (л/п)
Повороты и переходы	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)
Повороты и переходы	Бег скрестными шагами спиной вперед с отрывом «внутреннего» конька
Повороты и переходы	Переходы спиной – лицом вперед и лицом вперед – спиной
Повороты и переходы	Переходы прыжком на 180° без торможения, смена направления, открытый переход
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое и широкое комбинирование
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – тянуть шайбу носком спереди
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – тянуть шайбу носком спереди – сбоку
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «удобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «неудобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с «удобной» стороны в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с «неудобной» стороны в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы в парах с комбинированием
Броски и удары (кистевой)	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом
Броски и удары (кистевой)	Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом
Броски и удары (кистевой)	Бросок кистевой в движении
Броски и удары (кистевой с подщелки-ванием)	Щелчок с «удобной» стороны
Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, узкое
Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, широкое
Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – клюшка сбоку, в центре, сбоку
Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – с «удобной» стороны
Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – с «неудобной» стороны

Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – тянуть шайбу носком спереди –сбоку
Индивидуальная тактика нападения (Обманные движения)	Обманное движение корпусом «раскачивание»
Индивидуальная тактика нападения (Игра один в один)	Атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшкой соперника
Индивидуальная тактика нападения (Игра в зоне защиты)	Обманное движение, выход из–под прессинга, резкой сменой направления движения
Индивидуальная тактика нападения (Игра в зоне защиты)	Возврат и подбор шайбы – с поворотом на 180° и резкой сменой направления движения
Индивидуальная тактика нападения (Первая передача/прием)	Точная передача партнеру у борта
Финты	Обманное движение: бросок показан с «удобной» стороны, выполнен с «неудобной»
Финты	Обманное движение: бросок показан с «неудобной» стороны, выполнен с «удобной»
Финты	Обманное движение в сторону – вратарь двигается: бросок с «удобной» стороны, по центру низом
Финты	Обманное движение в сторону – вратарь двигается: бросок с «неудобной» стороны, по центру низом
Финты	Финт Фирсова: обманное движение – передача из–за ворот
Финты	Финт: движение из–за ворот, шайба закрыта корпусом, разворот, бросок
Финты	Финт «Слайдер»: движение с шайбой, закрытой крюком, скольжение, бросок в дальний угол
Финты	Финт: пропустить шайбу за ногами, бросок с «удобной» и «неудобной»
Финты	Финт «Гранлундс»: за воротами поднять шайбу на крюк, забросить в ворота
Финты	Финт «Ведение, переключение, ведение одной рукой»
Финты	Финт «Клюшка между ног, флип–бросок из–за спины»
Финты	Финт «Ролл вокруг ворот – поиск пустого угла»
Финты	Финт «Импровизация–комбинирование»
Финты	Финт в сторону «Катушка»
Финты	Финт в сторону «Внезапный»
Финты	Финт Петрова
Финты	Финт Михайлова
Финты	Финт с перешагиванием
Финты	Финт Мальцева
Финты	Финт «V»
Финты	Финт Харламова

Техническая подготовка для всех этапов. Техника игры вратаря

№	Приемы техники хоккея	Этап предварительной подготовки	Этап начальной подготовки	Этап специализации	
				начальная специализации	углубленная специализации
Год обучения					

		1	2	3	1	2	3	1	2	1	2	3	4
1	Обучение основной стойке вратаря		+	+	+								
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому		+	+	+								
Приемы техники передвижения на коньках													
3	Передвижение на параллельных коньках		+	+	+	+	+						
4	Г-образное скольжение (вправо, влево)			+	+	+	+	+					
5	Передвижение вперед			+	+	+	+						
6	Торможение «плугом», «полуплугом»												
7	Торможение на параллельных коньках		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Передвижение короткими шагами			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Ловля шайбы													
11	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте		+	+									
12	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+	+	+							
13	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением				+	+	+						
14	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена					+	+	+					
Техника игры вратаря													
15	Ловля шайбы ловушкой в							+	+				
16	Ловля шайбы на блин							+	+				
17	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени				+	+	+						
Отбивание шайбы													
18	Отбивание шайбы блином стоя на месте			+	+	+							
19	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+	+	+	+						
20	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево) и с падением на два колена												

21	Отбивание шайбы коньком			+	+	+	+							
22	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+	+	+								
23	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и на два				+	+	+							
24	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку				+	+	+	+						
25	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с													
26	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево) с падением на одно колено, с падением на два колена													
27	Отбивание шайбы щитками в шпагате													
28	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку													
29	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо,								+	+	+	+	+	
30	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой			+	+	+	+							
Владение клюшкой и шайбой														
31	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в				+	+	+	+	+					
32	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена													
33	Остановка шайбы клюшкой у борта			+	+	+	+	+	+					
34	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту													
35	Бросок шайбы на дальность и точность				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
36	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя						+	+	+	+	+	+	+	+
37	Передача шайбы подкидкой						+	+	+	+	+	+	+	+
38	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной						+	+	+	+	+	+	+	+

Примерные виды упражнений на льду для 1–3 года этапа начальной подготовки

№	Виды упражнений	Направленность упражнения
1	Старт короткими шагами; бег скользящими шагами; бег спиной вперед; поворот на 180°; поворот скрестными шагами	Техника катания на коньках
2	Поворот на 180°; поворот скрестными шагами	Техника катания на коньках
3	Ведение шайбы на месте в основной стойке; ведение шайбы узкое и широкое на месте; ведение шайбы вокруг корпуса по траектории квадрата, треугольника, восьмерки; передачи	Техника владения клюшкой и шайбой на месте; станционная работа

	шайбы на месте с «удобной» и «неудобной» стороны	
4	Ведение шайбы по заданной траектории, обводка конусов и клюшки партнера (неподвижной и подвижной); передачи шайбы в парах, броски и удары	Техника владения клюшкой и шайбой в движении
5	Обманные движения корпусом; резкие изменения направления движения («улитка»); обманные передачи и броски; поиск лучшей позиции; ситуации: 1 в 1, 2 в 1; выходы из своей зоны; зонная оборона; индивидуальная тактика в обороне; групповая тактика нападения; групповая тактика в обороне	Индивидуальная тактика

Примерные виды упражнений на льду для 1–5 года этапа спортивной специализации

№	Виды упражнений	Направленность упражнения
1	Скольжение с тягой партнера лицом и спиной вперед, скрестными шагами, «полуфонариками», «фонариками», в приседе и без; скольжение прыжками; зеркальные повторения за ведущим; скольжение «зигзаг»; резкие повороты и переходы (несколько подряд); катание с опусканием на колени; элементы единоборств (защита предмета – линии, точки);	Техника катания на коньках
2	Пас – прием с «удобной» и «неудобной» стороны; передачи в одно касание; длинные пасы «парашютом»; пас оставлением; кистевые броски; обводки; добивания; подправления; щелчки; отбор шайбы различными вариантами: подкат, поднимание и прижимание клюшки соперника, выбивание клюшки соперника, техника силовой борьбы, блокирование бросков и др.	Техника владения клюшкой и шайбой в движении
3	Смена скорости; «Улитка»; обманные движения корпусом, обманные броски и передачи; ситуации 1 в 1 в атаке; подбор шайбы в зоне обороны; подбор свободной шайбы;	Техника владения клюшкой и шайбой на месте; станционная работа
4	Оборонительные ситуации 1 в 1, на входе в зону, в углах, на половину борта; оборонительные ситуации 2 в 1; контроль дистанции; опека соперника; оказание давления на соперника, владеющего шайбой; опека соперника во время их атаки, при входе в нашу зону;	Индивидуальная оборонительная тактика
5	Отдать пас — ускориться — получить пас; скрещивание с оставлением шайбы партнеру / скрещивание с сохранением шайбы у себя / скрещивание с передачей; выход на ворота по центру; розыгрыш шайбы «вертушкой» в зоне нападения; ситуации 2 в 1 на входе в зону нападения, в углах; ситуации 2 в 2 на входе в зону нападения, в углах; вход в зону нападения в тройке и поддержка друг друга; выход из зоны защиты — «Система прямого паса»; ширина игры во всех зонах; четвертый атакующий.	Групповая тактика нападения

Примерные виды упражнений на льду для этапа совершенствования спортивного мастерства

№	Виды упражнений	Направленность упражнения
1	Технические навыки и элементы из Перечня осваиваемых и совершенствуемых навыков и технических элементов (этап ССМ) – составляющие основу технической подготовки, рекомендуемые для постоянного повторения	Техника катания на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении
2	Отдать пас — ускориться — получить пас; скрещивание с оставлением шайбы партнеру / скрещивание с сохранением шайбы у себя / скрещивание с передачей; выход на ворота по центру; розыгрыш шайбы «вертушкой» в зоне нападения; ситуации 2 в 1 на входе в зону нападения, в углах; ситуации 2 в 2 на входе в зону нападения, в углах; вход в зону нападения в тройке и поддержка друг друга; выход из зоны защиты —	Индивидуальная тактика

	«Система прямого паса»; ширина игры во всех зонах; четвертый атакующий;	
3	Выбор позиции, обводка соперника	Индивидуальная тактика
4	Атака с ходу при численном большинстве атакующих	Групповая и командная тактика
5	Атака с ходу при численном равенстве	Групповая и командная тактика

Примерные виды упражнений на льду для этапа высшего спортивного мастерства

№	Виды упражнений	Направленность упражнения
1	Технические навыки и элементы из Перечня осваиваемых и совершенствуемых навыков и технических элементов (этап ВСМ) – составляющие основу технической подготовки, рекомендуемые для постоянного повторения	Техника владения клюшкой и шайбой в движении
2	Маневрирование, создание помехи вратарю, обводка	Индивидуальная тактика
3	Выбор позиции, обводка соперника	Индивидуальная тактика
4	Организация атаки с выходом из зоны через крайнего нападающего	Групповая и командная тактика
5	Атакующая тактика – пропуск шайбы	Групповая и командная тактика
6	Оборонительная система 1–2–2 (1–4)	Групповая и командная тактика
7	Оборонительная система 1–3–1	Групповая и командная тактика

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

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

Примерные виды упражнений вне льда для 1–5 года этапа спортивной специализации

№	Содержание упражнения	Направленность упражнения
---	-----------------------	---------------------------

1	Отжимания на полу, на высокой и низкой тумбе	Развитие силы и выносливости верхних частей тела
2	Упражнения на низком турнике, на гимнастической лестнице	Развитие общей силы.
3	Занятие плаванием	Развитие специальной выносливости, координация, сложная моторика. Воспитание морально-волевых качеств, решительности, смелости
4	Передачи мяча в группе, различные игры с мячом в руках – развитие силы и выносливости верхних и нижних частей тела	Координация, равновесие; быстрота простой двигательной реакции; быстрота – комплексное развитие скоростных способностей
5	Передачи мяча в группе, броски мяча на дальность и точность	Координация, равновесие; быстрота простой двигательной реакции
6	Упражнения на лыжах	Координация, равновесие; быстрота простой двигательной реакции. Воспитание морально-волевых качеств, решительности, смелости

Примерные виды упражнений вне льда для этапа совершенствования спортивного мастерства

№	Содержание упражнения	Направленность упражнения
1	Упражнения на лыжах	Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей; общая и специальная выносливость; сложная координация; воспитание морально-волевых качеств, решительности, смелости.
2	Прыжки с тумбы, прыжки через препятствия с разбега.	Быстрота простой двигательной реакции; быстрота сложной двигательной реакции; общая сила;
3	Подъем на канате	Общая сила; развитие силы верхних конечностей; специальная силовая выносливость; воспитание морально-волевых качеств, решительности, смелости
4	Бег челночный, бег с препятствиями, бег по заданной траектории с контролем предмета, в различных темповых режимах	Общая выносливость; специальная выносливость (скоростная);
5	Подтягивание на турнике, приседания с отягощениями	Общая сила;
6	Упражнения со скакалкой	Быстрота простой двигательной реакции; быстрота сложной двигательной реакции; специальная выносливость (скоростная); координация.

Примерные виды упражнений вне льда для этапа высшего спортивного мастерства

№	Содержание упражнения	Направленность упражнения
1	Прыжки и спрыгивания	Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей; общая сила;
2	Прыжки в длину и через планку	Общая сила; быстрота – комплексное развитие скоростных способностей;
3	Бег челночный, бег с контролем предмета, через препятствия, обычный бег	Развитие общей и специальной выносливости
4	Вис и подтягивания на турнике	Общая сила; специальная выносливость (скоростная);
5	Метание на дальность и точность	Общая сила и координация, меткость;
6	Бег различными способами, челночный, с изменением темпа, дистанции	Специальная выносливость (скоростная).

15. Учебно–тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин.)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈120/ 180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде

				и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по

				виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно–тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь – май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно–тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно–тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/ 107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/ 107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/ 107	ноябрь	Расписание учебно–тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/ 107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов

				мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	
	Учет деятельности, обучающегося	соревновательной самоанализ	70/ 107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта		70/ 107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка		60/ 106	сентябрь – апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта		60/ 106	декабрь – май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта		60/ 106	декабрь – май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности

				участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как	200	январь	Современные	

	многокомпонентный процесс			тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль – май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в	переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

				Медико–биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет деятельности, обучающегося, соревновательной самоанализ	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно–

				тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно–тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной

			направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико– биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтическ ие процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно– тренировочных мероприятий
--	--	--	---

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

16. 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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально–технические условия реализации Программы.

Материально–технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально–технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота для хоккея	штук	2
2.	Мат гимнастический	штук	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	4
4.	Мяч волейбольный	штук	4
5.	Мяч гандбольный	штук	4
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
7.	Мяч футбольный	штук	4
8.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
10.	Свисток судейский	штук	10
11.	Секундомер	штук	5
12.	Скамья гимнастическая	штук	4

13.	Станок для точки коньков	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Шайба	штук	60

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		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксп. (л.)	кол-во	срок эксп. (л.)	кол-во	срок эксп. (л.)	кол-во	срок эксп. (л.)
1.	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	2	1	3	1	10	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	–	–	2	1	3	1	10	1

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

Спортивная экипировка, передаваемая 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	Этап высшего спортивного мастерства

				кол-во	срок эксп.	кол-во	срок эксп. (л.)	кол-во	срок эксп. (л.)	кол-во	срок эксп. (л.)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Гамашки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
10.	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Перчатка для	штук	на	-	-	1	1	1	1	1	1

	вратаря (ловушка)		обучаю-щегося								
15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучаю-щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Подтяжки для гамаш	пар	на обучаю-щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Подтяжки для шорт	пар	на обучаю-щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Свитер хоккейный	штук	на обучаю-щегося	1	2	2	1	2	1	4	1
19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	на обучаю-щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
20.	Шлем для вратаря с маской	штук	на обучаю-щегося	-	-	1	2	1	2	1	1
21.	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучаю-щегося	-	-	1	2	1	2	1	1
22.	Шорты для вратаря	штук	на обучаю-щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучаю-щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
24.	Щитки для вратаря	пар	на обучаю-щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
25.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучаю-щегося	-	-	1	1	1	1	1	1

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

18. Кадровые условия реализации Программы.

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и

спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер–преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н).

19. Перечень информационно–методического обеспечения Программы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329–ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» от 16.11.2022 г. № 997.

4. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127–ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с 01.01.2023 г.

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июня 2021 г. № 402 «О внесении изменений в Порядок приема лиц в физкультурно–спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 августа 2013 г. № 645».

6. Приказ Министерства спорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 636.

7. Приказ Министерства России от 18.05.2022 г. № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки».

8. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта хоккей).

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

10. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» от 19.12.2022 г. №1267.

11. Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта» от 06.02.2023 г.

12. Правила вида спорта «хоккей» от 21.03.2023 г. № 188.

13. Регламент Первенства Уральского, Сибирского и Приволжского федеральных округов в текущем сезоне.

14. Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

15. Лях, В. И. Развитие координационных способностей у дошкольников / В. И. Лях. — М. : Спорт, 2019. — 128 с. Теория и методика спортивной тренировки в хоккее

16. Азбука хоккея — ABC / Федерация хоккея Республики Беларусь; Федерация хоккея Швеции. — Минск: Беларуская Энцыклапедыя імя П. Броўкі, 2011. — 360 с.

17. Букатин, А. Ю. Я учусь играть в хоккей. Энциклопедия юного хоккеиста / А. Ю. Букатин, Ю. С. Лукашин. — М. : Лабиринт Пресс, 2004. — 352 с.

18. Климин, В. П. Управление подготовкой хоккеистов / В. П. Климин, В. И. Колосков. — М. : Физкультура и спорт, 1982. — 271 с.
19. Михно, Л. В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов: учебник для тренеров / Л. В. Михно [и др.]; под ред. Л. В. Михно. — СПб.: [б. и.], 2017. — 616 с.
20. Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина. — М. : Просвещение, 2018. — 60 с.
21. Никонов, Ю. В. Игра и подготовка хоккейного вратаря / Ю. В. Никонов. — Минск: «Полымя», 1999. — 272 с. 7. Никонов, Ю. В. Подготовка юных хоккеистов: учебное пособие / Ю. В. Никонов. — Минск: Асар, 2008. — 320 с.
22. Никонов, Ю. В. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю. В. Никонов. — Минск: Витпостер, 2014. — 576 с

Перечень Интернет–ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности, включая электронные базы данных

1. Официальный сайт Федерации Хоккея России: <https://fhr.ru/>
2. Официальный сайт Федеральный центр подготовки спортивного резерва: <https://fcpsr.ru/>
3. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства: <http://www.wada-ama.org/>
4. Официальный сайт Независимой Национальной антидопинговой организации РУСАДА <https://rusada.ru/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729924

Владелец Полякова Виктория Николаевна

Действителен с 04.06.2024 по 04.06.2025