

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа имени олимпийского чемпиона Николая Дроздецкого
Колпинского района Санкт-Петербурга**

Рассмотрено и согласовано
на заседании тренерского совета

Протокол от 21.05.2025 № б/н

УТВЕРЖДАЮ

Исполняющий обязанности директора
ГБУДО СШ им. Н. Дроздецкого
Колпинского района Санкт-Петербурга

И.В. Калинина

Приказ № 227-У-У от 15.12.2025

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «хоккей»**

с изменениями с 01.01.2026

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденного приказом Минспорта РФ от 26.09.2025 № 778 (зарегистрирован Минюстом России 01.11.2025 рег. № 84075) и Примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденной приказом Минспорта от 20.11.2023 г. № 816

Срок освоения:

Этап начальной подготовки – 1-3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 1-5 лет

Возраст обучающихся

Этап начальной подготовки – 8-12 лет

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 11-17 лет

Разработчики:

Заместитель директора по УСР

Стрельцов И.В.

Инструктор-методист

Баруздина И.В.

Санкт-Петербург
2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ	2
I. Общие положения	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц	5
2.2. Объем Программы	5
2.3. Виды (формы) обучения	5
2.4. Годовой учебно-тренировочный план на 2025-2026 учебно-тренировочный год с 01.06.2025	7
2.5. Календарный план воспитательной работы	9
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	10
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	13
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	14
III. Система контроля	16
3.1. Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) лицами, проходящими подготовку на этапе начальной подготовки	16
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности для обучающихся, проходящих подготовку на этапе начальной подготовки для зачисления и перевода на следующий этап подготовки	18
3.3. Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) лицами, проходящими подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	19
3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	21
IV. Рабочая программа по виду спорта хоккей	23
4.1. Техническая подготовка для всех этапов подготовки.	23
4.1.1. Приемы техники передвижения на коньках	23
4.1.2. Приемы техники владения клюшкой и шайбой	24
4.1.3. Техника игры вратаря	26
4.2. Тактическая подготовка для всех этапов подготовки	29
4.2.1. Тактические приемы	29
4.2.2. Тактика игры вратаря	33
4.3. Учебно-тематический план	34
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	37
5.1. Построение тренировочного процесса в подготовительный период	38
5.1.1. Общеподготовительный этап	38
5.1.2. Специально-подготовительный этап	39

5.2. Построение процесса подготовки хоккеистов в соревновательный период	40
5.2.1. Соревновательный этап	41
5.2.2. Промежуточный этап	41
5.3. Построение тренировочного процесса в переходный период	41
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	43
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.	43
6.2. Кадровые условия реализации Программы	46
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	47
6.3.1. Информационное обеспечение для тренеров-преподавателей	47
Интернет–ресурсы	47
Литературные источники	47
Аудиовизуальные источники	50
6.3.2. Информационное обеспечение для обучающихся, проходящих спортивную подготовку	51
Интернет–ресурсы	51
Литературные источники	52
Аудиовизуальные источники	53
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	54

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта хоккей с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России от 26.09.2025 № 782¹ (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей ГБУ ДО СШ им. Н. Дроздецкого и является основным документом учебно-тренировочной работы.

¹ зарегистрирован Минюстом России 01.11.2025., рег. № 84075

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (с учетом приложения № 1 ФССП) (Таблица 1)

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки (НП)	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ(СС))	5	11	10

2.2. Объем Программы (с учетом приложения № 2 ФССП) (таблица 2).

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	НП		УТ(СС)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936

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

учебно-тренировочные занятия - основными формами осуществления спортивной подготовки являются групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; учебно-тренировочные мероприятия; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль; дистанционная подготовка учебно-тренировочные мероприятия (с учетом приложения № 3 к ФССП) (таблица 3)

Учебно-тренировочные мероприятия

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)	
	НП	УТ(СС)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (с учетом приложения 4 ФССП) (таблица 4) и Календарному плану спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий Учреждения.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игры	Этапы и годы спортивной подготовки			
	НП		УТ(СС)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Юноши				
Контрольные	-	2	2	3
Отборочные	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1
Игры	-	15	30	36
Девушки				
Контрольные	-	2	2	2
Отборочные	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1
Игры	-	7	24	26

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план на 2025-2026 учебно-тренировочный год с 01.06.2025.

Таблица 5

Разделы подготовки	Этапы подготовки							
	НП			УТ(СС)				
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	6	8	8	14	14	18	18	18
ОФП (час)	47	102	102	87	86	95	101	107
СФП (час)	55	83	85	93	90-93	101	103	105
Игровая подготовка (час)	35	59	59	105	105	35	62	98
Технико-тактическая подготовка (час)	32	61	63	122	121-125,25	189	215	123
Теоретическая подготовка (час)	37	27	27	52	50-52	89	90	83
Контрольно-переводные испытания (час)	4	4	4	6	6	6	9	6
Соревновательная деятельность (час)	51	27	27	78	78	117	154	138
Инструкторская и судейская практика (час)	0	0	0	0	0	36	28	40
Восстановительные мероприятия (час)	46	48	44	175,5	177-180	259	165	227
Медицинское обследование(час)	4	4	4	8	8	6	6	6
В т.ч. учебно-тренировочные мероприятия								
Тренировочные мероприятия в каникулярный период (дней)	-	14	14	14	14	14	14	14

Итого часов за 52 недели (час)	311	415	415	726,5	726	933	933	933
					-			
					728,25			

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год (с 01 июня по 31 мая).

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

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.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не превышает:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех 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, а также инструкторская и судейская практика (для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше двух лет (таблица 5).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Таблица 6

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (в соответствии с приложением 5 ФССП)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-18	10-11	9-10
Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	10-11	9-11
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5-7	15-16	15-16
Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-15	14-16	15-19	17-20

Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24-26	29-30	30-32	31-32

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - 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 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> - 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 обучающихся		

3.1.	Теоретическая подготовка Воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), развитие хоккея в современном обществе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением высококвалифицированных спортсменов, тренеров с обучающимися Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: Спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия(закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках	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	В течение года

2.6. 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:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- 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;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- 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.

Противодействие допингу предполагает работу в различных направлениях: совершенствование методов и организационных форм антидопингового контроля, разработка нормативной базы, перекрытие каналов поставки запрещенных веществ. Не менее актуально и такое направление деятельности, как создание и реализация обучающих и воспитательных программ, формирующих установку о недопустимости допинга и раскрывающих другие возможности для обеспечения роста спортивных результатов.

Основная целевая аудитория для антидопинговой работы – занимающиеся спортом подростки и молодежь. С одной стороны, этот возраст открывает широкие возможности для формирования ценностно-мотивационной сферы личности (а психологические предпосылки обсуждаемой проблемы лежат как раз в области мотивации спортсмена и его жизненных ценностей). С другой стороны, именно на данном этапе спортивной карьеры допинг сопряжен с наибольшим риском

Психолого-педагогическая составляющая антидопинговой работы направлена на решение таких задач:

- Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.
- Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга

в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.

- Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

- Формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

- Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.

- Пропаганда принципов «фейр-плей», отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

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

№ п/п	Тип мероприятия	Дата проведения	Целевая аудитория	Тема для освещения	Место проведения
1	Онлайн -обучение и получение антидопингового сертификата	январь 2025	обучающиеся спортивной школы (12-17 лет)	Антидопинговый курс	он-лайн платформа РУСАДА образования
2	Онлайн -обучение и получение антидопингового сертификата	январь 2025	обучающиеся спортивной школы (8-11 лет)	Ценности спорта	он-лайн платформа РУСАДА образования
3	Онлайн -обучение и получение антидопингового сертификата	январь 2025	Тренеры-преподаватели и иные специалисты спортивной школы	Антидопинговый курс	он-лайн платформа РУСАДА образования
4	Викторина	13.02.2025	обучающиеся уровня УТ(СС)-1	Виды нарушений антидопинговых правил	ГБУ ДО СШ им. Н. Дроздецкого Колпинского района Санкт-Петербурга (СПб, Колпино, ул. Танкистов, д.26, к.2, литера А)
5	Викторина	17.02.2025	обучающиеся уровня УТ(СС)-1	Виды нарушений антидопинговых правил	
6	Семинар	19.03.2025	Тренеры-преподаватели, персонал спортивной школы	Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность персонала спортсмена	

7	Практическое занятие	16.04.2025	обучающиеся уровня УТ(СС)-2	Сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций
8	Веселые старты	23.05.2025	обучающиеся уровня НП-3	Честная игра
9	Семинар	28.08.2025	родители обучающихся уровня УТ(СС)-5	Сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций
10	Веселые старты	05.09.2025	обучающихся уровня НП-1	Честная игра
11	Лекция	15.10.2025	обучающихся уровня УТ(СС)-3	Спортивное поведение
12	Лекция	19.11.2025	Тренеры-преподаватели и иные специалисты спортивной школы	Документы, регламентирующие антидопинговую деятельность
13	Семинар	18.12.2025	обучающихся уровня УТ(СС)-5	Сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций

Беседы с занимающимися может проводить тренер - преподаватель, а также приглашенные специалисты (психологи, медицинские работники и другие специалисты).

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач программы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, а также участие в организации и проведении спортивных и физкультурных мероприятий в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на спортивно-оздоровительном этапе продвинутого уровня свыше 2-х лет и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность

обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей.

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельно анализировать выступления в соревнованиях.

Планы инструкторской и судейской практики

№	Название мероприятия	Период	Рекомендации по проведению мероприятий
1	Занятие по изучению правил соревнований по виду спорта «хоккей», изучение работы судейской бригады на спортивных соревнованиях	В течение года	Ответственный тренер-преподаватель
2	Теоретическое занятие по основам методики спортивной тренировки	В течение года	Ответственный тренер-преподаватель
3	Практическое занятие по построению учебно-тренировочного занятия Помощь в проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися начальной подготовки	В течение года	Ответственный тренер-преподаватель
4	Практическое участие в судействе на внутришкольных соревнованиях	В течение года	Ответственный тренер-преподаватель

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

Медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья обучающихся, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья обучающихся.

Медицинские и медико-биологические мероприятия включают в себя первичную специализированную медико-санитарную помощь, в том числе медицинское обследование (включая углубленное медицинское обследование и срочный контроль), реабилитационные мероприятия после заболеваний и травм.

Мероприятия осуществляются путем регулярного медицинского обследования обучающихся в медицинских учреждениях, осуществляющих деятельность в области спортивной медицины. Для прохождения спортивной подготовки обучающиеся должны иметь медицинское заключение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и участию в спортивных соревнованиях.

Порядок проведения медицинских осмотров обучающихся определен в Приказе Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее - Приказ № 1144н от 23.10.2020). Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающиеся, не имеющие медицинского допуска к занятиям

и/или к соревнованиям, к учебно-тренировочным занятиям и участию в спортивных и физкультурных мероприятиях не допускаются.

Под восстановленными средствами следует понимать педагогические, психологические, медико-биологические средства, позволяющие обучающемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления относятся:

- рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся.
- планирование учебно-тренировочных занятий исключая одностороннюю нагрузку на организм.
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия, а также использование игрового метода, что особо необходимо в занятиях с детьми и подростками.

Медико-биологические средства восстановления предполагают использование физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Рекомендации по проведению мероприятий
1	Медицинские обследования	август-сентябрь 2025 февраль-март 2026	Ответственные инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели, медицинские работники
2	Медико-биологические мероприятия	В течение года	Ответственные тренеры-преподаватели, медицинские работники
3	Применение восстановительных средств	В течение года	Ответственные тренеры-преподаватели, медицинские работники

Конкретный объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер-преподаватель обучающегося или врач спортивной медицины, исходя из решения текущих задач подготовки.

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам подготовки лицу, проходящему обучение (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях:

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;

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.

3.1. Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) лицами, проходящими подготовку на этапе начальной подготовки

Оценка общей физической подготовленности

1. *20 метров вперед лицом.* Тест определяет уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале или на спортивной площадке на дистанции 20 метров с высокого старта. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Оценивается время пробегания (с).

2. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. - упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

3. *Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами.* Тест проводится для оценки уровня скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее,

поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола. (м).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. *Бег 20 метров вперед лицом.* Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Оценивается время пробегания дистанции (с).

2. *Бег 20 метров вперед спиной.* Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники катания спиной вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая (с)

3. *Челночный бег 6х9 метров.* Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист прежде, чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

4. *Бег на коньках слаломный без шайбы.* Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойке справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая (с)

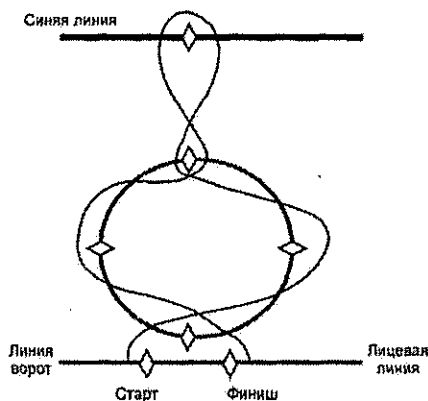


Рис. 1. Слаломный бег без шайбы

5. *Бег на коньках слаломный с ведением шайбы.* Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Выполняются две попытки. Учитывается

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

Примечание. Разница во времени выполнения теста с шайбой и без шайбы свидетельствует об уровне владения клюшкой и шайбой юными хоккеистами.

6. *Тест для вратарей «Треугольник».* Тест выявляет скорость перемещения и техническую подготовку вратаря. И.П. – у левой штанги, стоя лицом к точке вбрасывания в основной стойке. По сигналу вратарь толчком левой ноги выкатывается открытым движением правой ноги и выходит в центр дуги вратарской площадки, производя торможение правой ногой на вратарской линии. Фиксация в основной стойке лицом к противоположным воротам. Таким же образом вратарь перемещается к правой штанге в и.п. - вратарь производит 6 выходов (по 3 от каждой штанги). Дается 2 попытки. Спортсмену засчитывается лучший результат (с) рис. 2

Методические указания: в И.П. конёк ближней к штанге ноги должен находиться непосредственно у штанги; во время перемещения клюшка касается льда; торможение коньком происходит на вратарской линии или за ней.

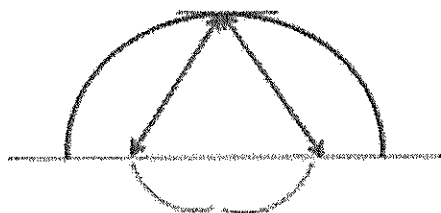


Рис. 2

7. *Тест для вратарей «Челночный бег в стойке бх9».* Тест для определения скоростных и технических качеств вратаря. И.П. – основная стойка вратаря. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до противоположной линии и обратно) лицом вперед без отрыва коньков ото льда. Торможение выполняется правой ногой на линии или за ней. Обратно вратарь катится спиной вперед, выполняя торможение правой ногой на линии старта или за ней. На третьем челноке после движения лицом вперед, торможение производится «плугом» (двумя ногами), последняя прямая преодолевается без торможения на линии финиша (проезжает). Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает до линий и тормозит только одним боком. Дается 2 попытки. Спортсмену засчитывается лучший результат (с).

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности для обучающихся, проходящих подготовку на этапе начальной подготовки для зачисления и перевода на следующий этап подготовки

№ п/п	Приемы техники хоккея	НП					
		1-й		2-й		3-й	
		М	Д	М	Д	М	Д
1. Нормативы ОФП							
1.1	Бег 20 м с высокого старта (с)	НЕ БОЛЕЕ					
		4,5	5,3	4,4	5,1	4,3	4,9
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	НЕ МЕНЕЕ					
		122	117	142	132	158	148

1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	НЕ МЕНЕЕ					
		15	10	20	15	30	20
2. Нормативы СФП							
2.1	Бег на коньках 20 м (с)	НЕ БОЛЕЕ					
		4,8	5,5	4,7	5,2	4,5	5,0
2.2	Бег спиной вперед на коньках 20 м (с)	НЕ БОЛЕЕ					
		6,8	7,4	6,7	7,1	6,3	6,8
2.3	Челночный бег на коньках 6x9 м (с)	НЕ БОЛЕЕ					
		17,0	18,5	16,8	18,0	16,6	17,6
2.4	Бег на коньках слаломный б/ш (с)	НЕ БОЛЕЕ					
		13,5	14,5	13,0	14,0	12,5	13,5
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)	НЕ БОЛЕЕ					
		15,5	17,5	15,0	16,5	14,5	15,5
2.6	Треугольник для вратарей (с)****	-	-	19,0	19,2	18,5	19,0
2.7	Челночный бег на коньках 6x9 м для вратарей	-	-	24,0	25,0	23,0	24,0

3.3. Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) лицами, проходящими подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Оценка общей физической подготовленности

1. *Бег 30 м.* Определяет уровень скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая (с).
2. *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.* Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола. (м).
3. *Бег 1000 м.* Определяет уровень выносливости. Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест желательно проводить на беговой дорожке стадиона. Надо удостовериться, что испытуемые раньше на тренировке пробегали эту дистанцию и напомнить испытуемым, что не следует стартовать слишком быстро, а пробегать дистанцию следует по возможности с равномерной скоростью (мин, с).
4. *Подтягивание из виса на высокой перекладине.* И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук. Определяет уровень силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет сгибание рук (за счет силы, не рывком) и возвращается в исходное положение. При сгибании рук подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.
5. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. - упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается

количество раз.

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. *Бег 30 м на коньках.* Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. (с).
2. *Бег 30 м на коньках.* Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники катания спиной вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. (с).
3. *Челночный бег 6х9 метров.* Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист, прежде чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком. (с).
3. *Бег на коньках слаломный без шайбы.* Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойке справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая (с).
4. *Бег на коньках слаломный с ведением шайбы.* Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы (с).
5. *Бег на коньках челночный в стойке вратаря.* Определяет уровень специальной выносливости и техники передвижения на коньках. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Далее обратно двигается спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, и спиной вперед двигается к воротам. Далее выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед катит до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, и двигается обратно к воротам, и также касаясь их. Далее выполняет тоже в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа – центральная отметка по центру - точка конечного вбрасывания слева. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева (с).
6. *Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря.* Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки находились за ним. Далее, достигнув места между усами круга конечного вбрасывания (дальних от бокового борта), делает переход в положение спиной вперед, объезжая по ходу движения другой круг конечного

вбрасывания и двигается до правой штанги ворот. Затем, коснувшись штанги любой частью тела, начинает объезжать круги конечного вбрасывания в обратную сторону в той же последовательности. Завершается тест финишируя спиной вперед касанием ворот любой частью тела. (с).

Точнее и более объективно можно оценить уровень технико-тактической подготовленности на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью хоккеистов с использованием четырехрядной шкалы оценок.

3.4. Контрольные и контрольно- переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Приемы техники хоккея	УТ(СС)									
		1-й		2-й		3-й		4-й		5-й	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
1. Нормативы ОФП											
1.1	Бег 30 м старт с места (с)	НЕ БОЛЕЕ									
		5,5	5,8	5,4	5,7	5,3	5,6	5,2	5,4	5,0	5,2
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	НЕ МЕНЕЕ									
		160	145	165	150	170	155	180	165	190	170
1.3	Бег 1000 м (мин, с)	НЕ БОЛЕЕ									
		5,41	6,12	5,25	6,00	5,05	5,50	4,40	5,20	4,20	4,50
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во)	НЕ МЕНЕЕ									
		5	-	5	-	6	-	7	-	8	-
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во)	НЕ МЕНЕЕ									
		-	12	-	20	-	25	-	28	-	30
2. Нормативы СФП											
2.1	Бег на коньках 30 м (с)	НЕ БОЛЕЕ									
		5,8	6,4	5,6	6,0	5,4	5,8	5,2	5,6	5,0	5,5
2.2	Бег на коньках спиной вперед 30 м (с)	НЕ БОЛЕЕ									
		7,3	7,9	7,1	7,7	7,0	7,6	6,6	7,2	6,0	7,0
2.3	Челночный бег 6х9 м (с)	НЕ БОЛЕЕ									
		16,5	17,5	16,3	17,2	16,1	16,8	16,0	16,6	15,8	16,4
2.4	Бег на коньках слаломный б/ш (с)	НЕ БОЛЕЕ									
		12,5	13,0	12,0	12,8	11,2	12,5	10,6	12,0	10,2	11,5
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)	НЕ БОЛЕЕ									
		14,5	15,0	14,0	14,6	13,0	13,5	12,0	12,5	11,5	12,0
2.6	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с)	НЕ БОЛЕЕ									
		43,0	47,0	42,0	45,0	41,0	43,0	40,0	41,5	39,0	40,0
2.7	Бег на коньках челночный в	НЕ БОЛЕЕ									

стойке вратаря (с)	42,0	45,0	41,0	43,0	40,0	41,5	39,0	40,5	37,0	38,0
--------------------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

16	Падения на колени в движения с последующим быстрым	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+	+	+	+	+
18	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости				+	+	+	+	+
19	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования				+	+	+	+	+

4.1.2. Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея	НП			УТ(СС)				
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	Ведение шайбы на месте	+	+	+					
2	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+	+	+	+				
6	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Ведение шайбы в движении спиной вперед	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Обводка соперника на месте и в движении	+	+	+					

9	Длинная обводка	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Короткая обводка	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Силовая обводка				+	+	+	+	+
12	Обводка с применением обманных действий -финтов	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Финт клюшкой	+	+	+	+	+	+	+	+
14	Финт с изменением скорости движения			+	+	+	+	+	+
15	Финт головой и туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+
16	Финт на бросок и передачу шайбы				+	+	+	+	+
17	Финт — ложная потеря шайбы				+	+	+	+	+
18	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+	+	+	+	+	+
19	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+	+	+	+	+
20	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+	+	+	+	+
21	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)		+	+	+	+	+	+	+
22	Бросок-подкидка	+	+	+	+	+	+	+	+
23	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
24	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы				+	+	+	+	+
25	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+	+	+	+	+	+
26	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+
27	Прием шайбы с одновременной ее подработкой последующим действиям		+	+	+	+	+	+	+
28	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+	+	+	+	+	+

8	Передвижения короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Повороты в движении на 180°, 360° в основной	+	+	+	+	+	+	+	+
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 шпагате			+	+	+	+	+	+
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 два колена	+	+	+	+	+			
24	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки			+	+	+	+	+	+
25	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена			+	+	+	+	+	+
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 хоккейной площадки			+	+	+	+	+	+
29	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)				+	+	+	+	+
Прижимания шайбы									
30	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой	+	+	+					
Владение клюшкой и шайбой									

6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств				+	+	+	+	+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок				+	+	+	+	+
Приемы групповых тактических действий									
1	Страховка		+	+	+	+	+	+	+
2	Переключение					+	+	+	+
3	Спаренный (парный) отбор шайбы					+	+	+	+
4	Взаимодействие защитников с вратарем					+	+	+	+
Приемы командных тактических действий									
1	Принципы командных оборонительных тактических действий					+	+	+	+
2	Малоактивная оборонительная система 1—2—2			+	+	+	+	+	+
3	Малоактивная оборонительная система 1—4			+	+	+	+	+	+
4	Малоактивная оборонительная система 1—3—1						+	+	+
5	Малоактивная оборонительная система 0—5			+	+	+	+	+	+
6	Активная оборонительная система 2—1—2				+	+	+	+	+
7	Активная оборонительная система 3—2						+	+	+
8	Активная оборонительная система 2—2—1							+	+
9	Прессинг				+	+	+	+	+

10	Принцип зонной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+
11	Принцип персональной обороны в зоне защиты				+	+	+	+	+
12	Принцип комбинированной обороны			+	+	+	+	+	+
13	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве				+	+	+	+	+
14	Тактические построения в обороне при численном большинстве				+	+	+	+	+
Приемы тактики нападения Индивидуальные атакующие действия									
1	Атакующие действия без шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+	+	+	+
Групповые атакующие действия									
1	Передачи шайбы — короткие, средние, длинные	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Передачи по льду и над льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта				+	+	+	+	+
4	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач				+	+	+	+	+
5	Тактическая комбинация — «скрещивание»				+	+	+	+	+
6	Тактическая комбинация — «стенка»			+	+	+	+	+	+

7	Тактическая комбинация — «оставление шайбы»			+	+	+	+	+	+
8	Тактическая комбинация — «пропуск шайбы»				+	+	+	+	+
9	Тактическая комбинация — «заслон»				+	+	+	+	+
10	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: - в зоне нападения; - в средней зоне; - в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+	+
Командные атакующие тактические действия									
1	Организация атаки и контратаки из зоны защиты	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих		+	+	+	+	+	+	+
3	Выход из зоны защиты через центральных нападающих		+	+	+	+	+	+	+
4	Выход из зоны через защитников			+	+	+	+	+	+
5	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач				+	+	+	+	+
6	Контратаки из зоны защиты и средней зоны				+	+	+	+	+
7	Атака с хода				+	+	+	+	+
8	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих			+	+	+	+	+	+

9	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего			+	+	+	+	+	+
10	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников			+	+	+	+	+	+
11	Игра в неравночисленных составах — в численном большинстве 5:4, 5:3			+	+	+	+	+	+
12	Игра в нападении в численном меньшинстве				+	+	+	+	+

4.2.2. Тактика игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея	НП			УТ(СС)				
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Выбор позиции в воротах									
1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Перехват и остановка шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Взаимодействие с игроками защиты при обороне			+	+	+	+	+	+
7	Взаимодействие с игроками				+	+	+	+	+

4.3. Учебно-тематический план

Этапы подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
НП	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
УТ(СС)	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное,

		сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
---------------------	---------------	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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.

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».

Построение учебно-тренировочного процесса определяется структурой и содержанием. Под структурой понимается то, как надо строить учебно-тренировочный процесс.

Структура характеризуется:

- порядком взаимосвязи и соотношением различных сторон подготовки – физической, технической и тактической;
- соотношением параметров тренировочной нагрузки и их динамикой;
- последовательностью и взаимосвязью отдельных звеньев тренировочного процесса.

Содержание тренировочного процесса – это организационно-методические формы, средства, методы и тренировочные задания, направленные на решение конкретных задач тренировки.

Структура тренировочного процесса хоккеистов имеет три уровня:

- 1) уровень микроструктуры – структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;
- 2) уровень мезоструктуры – структура средних (околомесячных) циклов тренировки (мезоциклов), включающих ряд микроциклов;
- 3) уровень макроструктуры – структура больших тренировочных циклов (макроциклов), т.е. этапов, периодов, полугодичных, годовых и многолетних циклов.

В хоккее на основе известных концепций периодизации спортивной тренировки и обобщения практического опыта строилась четкая структура годового цикла подготовки хоккеистов (таблица 17), включающая более мелкие структуры.

Годичный цикл подготовки хоккеиста состоит из трех периодов: подготовительного (около 3 месяцев), основного (соревновательного) (около семи месяцев) и переходного (около 2 месяцев).

Такая периодизация определяется фазовым процессом становления и развития спортивной формы.

Спортивная форма спортсмена — это состояние оптимальной готовности к высшим достижениям.

Развитие спортивной формы в годовом цикле проходит три фазы: приобретения, стабилизации и временной утраты. Эти фазы сложного биологического процесса развития спортивной формы соответствуют определенным периодам тренировки.

Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
ПЕРИОДЫ											
Подготовительный			Соревновательный						Переходный		
ЭТАПЫ											
Общеподготовительный	Специально-подготовительный	I соревновательный			Промежуточный		II соревновательный			Переходный	Отдых
МЕЗОЦИКЛЫ (МЗЦ)											
В	БО	БС	ПС	С	С	ВП	ВП	С	С	ВПД	ВПД
МИКРОЦИКЛЫ (МЦ)											
		ТМЦ			СМЦ	СМЦ	ТМЦ		СМЦ		ТМЦ

Мезоциклы: В – втягивающий; БО – базовый общеподготовительный; БС – базовый специально-подготовительный; ПС – предсоревновательный; С – соревновательный; ВП – восстановительно-подготовительный; ВПД – восстановительно-поддерживающий.

Микроциклы: ТМЦ – тренировочные; СМЦ – соревновательные

В подготовительном периоде создаются предпосылки к становлению спортивной формы. В соревновательном – спортивная форма стабилизируется, поддерживается на должном уровне и реализуется в высокие спортивные достижения. В переходном периоде восстанавливаются адаптационные способности для обеспечения возможности выхода на более высокий уровень спортивной формы в следующем сезоне.

Кроме того на периодизацию оказывает влияние календарь официальных соревнований, наиболее значимых в спортивном сезоне.

Рассмотрим более детально построение тренировочного процесса в годичном цикле хоккеиста.

5.1. Построение тренировочного процесса в подготовительный период

Подготовительный период тренировки хоккеистов приходится на июль, август и сентябрь. Он состоит из двух этапов: 1) общеподготовительного продолжительностью около 1 месяца и 2) специально-подготовительного продолжительностью около 2 месяцев.

5.1.1. Общеподготовительный этап

Основные задачи:

- создание предпосылок к становлению спортивной формы;
- повышение общей физической и функциональной подготовки;
- восстановление и развитие двигательных качеств и навыков;
- повышение уровня психологической и теоретической подготовленности.

Общеподготовительный этап включает в себя два мезоцикла: втягивающий и базовый общеподготовительный развивающий.

Втягивающий мезоцикл состоит из 4-6 дневных микроциклов. Его продолжительность, структура и содержание во многом зависят от состояния команды на данный момент, задач, стоящими перед ней, продолжительности подготовительного периода, календаря соревнований.

В ходе втягивающегося мезоцикла тренировочные нагрузки постепенно наращиваются, что обеспечивает вработываемость организма за счет значительного повышения объемов и небольшого увеличения интенсивности. Применяют нагрузки преимущественно аэробной направленности, используют широкий круг различных средств, направленных на укрепление двигательного аппарата и всестороннее развитие различных органов и систем.

Основное внимание уделяют развитию общей выносливости (повышению аэробных способностей), общей силы и гибкости.

В первом микроцикле нежелательно практиковать скоростные и скоростно-силовые упражнения, т.к. они вызывают предельное напряжение мышц, к которому спортсмены ещё не готовы. Занятия по силовой подготовке позволяют проработать основные мышечные группы и укрепить опорно-двигательный аппарат. В качестве основного метода используют повторный, с малыми и средними отягощениями. В последующих микроциклах данного мезоцикла – заметное увеличение объема и незначительное повышение интенсивности.

Для данного вида микроциклов типично использование широкого круга средств общей физической подготовки, обеспечивающих всестороннее воздействие на органы и системы организма.

Базовый общеподготовительный развивающий мезоцикл характеризуется дальнейшим ростом объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Для микроциклов данного мезоцикла характерны двух- и трех- разовые занятия в день.

Направленность учебно-тренировочного дня определяется по основному занятию, в ходе которого решаются главные задачи дня. Тренировочная нагрузка в таком занятии несколько выше. Остальные занятия в течение рабочего дня в одних случаях усиливают тренировочное воздействие, а в других содействуют более быстрому восстановлению организма после больших нагрузок основного занятия.

Содержание основных занятий в данных микроциклах носит более выраженный специфический характер. Направленность средств, методов, режима тренировочной работы преимущественно аэробно-анаэробная с акцентом на развитие силы, общую и специальную (скоростную и скоростно-силовую) выносливость.

В конце этапа проводят разгрузочно-восстановительные микроциклы. Их характерная особенность – небольшая продолжительность, невысокая нагрузка, переключение на другие виды упражнений.

Таким образом, на общеподготовительном этапе создается фундамент разносторонней подготовки, необходимый для дальнейшего развития и становления спортивной формы.

Во втягивающем мезоцикле проводится разносторонняя подготовка с преимущественным воздействием на общую выносливость, силу и гибкость.

В базовом общеподготовительном мезоцикле сначала выполняется концентрированный объем силовой подготовки с акцентом на абсолютную и взрывную силу основных мышечных групп, на развитие общей и специальной выносливости. В 4-м (ударном) микроцикле развивают скоростно-силовые качества, скоростную и скоростно-силовую выносливость.

5.1.2. Специально-подготовительный этап

На специально-подготовительном этапе осуществляется становление спортивной формы.

Основные задачи данного этапа:

- повышение уровня специальной физической подготовки;
- повышение уровня технико-тактического мастерства;
- совершенствование тактической подготовки;
- повышение уровня психологической и теоретической подготовки.

Специально-подготовительный этап включает в себя два мезоцикла:

Базовый специально-подготовительный стабилизирующий и предсоревновательный, которые состоят из 7 - 9 микроциклов.

Особенность подготовки хоккеистов в ходе базового специально-подготовительного мезоцикла заключается в оптимальном сочетании тренировочных занятий вне льда и на льду хоккейной площадки в соотношении 1:4. Главное внимание на этом этапе уделяется технико-тактической подготовке.

Занятия вне льда (в зале, манеже, на стадионе) более специализированы, они небольшие по объему, но достаточно интенсивны, преимущественно комплексного воздействия. Проводят их с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости в режимах, адекватных соревновательной деятельности.

В занятиях на льду большое внимание уделяют повышению технического мастерства, скоростных качеств, совершенствованию тактики игры в атаке и обороне.

На третьей неделе специально-подготовительного этапа вводится соревновательная подготовка в виде учебно-тренировочных, товарищеских и турнирных игр. Основная задача при проведении этих игр сводится к дальнейшему совершенствованию технико-тактического мастерства, проверке и наигрыванию различных тактических вариантов атаки и обороны, к поиску оптимального состава звеньев в условиях единоборства с равным соперником.

Важное значение в данном этапе имеет соотношение тренировочной и соревновательной нагрузок.

Основная структурная единица на этом этапе – микроцикл.

С середины специально-подготовительного этапа особое значение придается совершенствованию технико-тактического мастерства в экстремальных условиях при действии различных сбивающих факторов: высокой скорости передвижения, ограничений пространств и времени, силовых единоборств.

Высокие тренировочные нагрузки, экстремальные ситуации способствуют повышению психологической подготовленности хоккеистов, развитию их волевых качеств.

Заключает специально-подготовительный этап предсоревновательный мезоцикл продолжительностью примерно 3 недели. Он включает в себя 3-4 микроцикла.

По структуре и содержанию предсоревновательный мезоцикл адекватен соревновательным и согласуется с календарем официальных соревнований. В рамках этого цикла продолжается работа по повышению специальной физической и психологической подготовленности, совершенствованию технико-тактического мастерства и особенно тактической подготовке. Значительно сокращается объем тренировочной работы во внеледовых условиях. Большое внимание уделяется совершенствованию тактических вариантов атаки и обороны, наигрыванию своего тактического кредо, доводке различных тактических комбинаций, игровых взаимопониманий в отдельных связках, звеньях.

Заканчивается мезоцикл подводящим микроциклом, который проводится с учетом игры с предстоящим соперником.

Направленность основных занятий – технико-тактическая и тактическая.

5.2. Построение процесса подготовки хоккеистов в соревновательный период

Соревновательный (основной) период – самый продолжительный по времени (7 – 7,5 месяцев). Его структура во многом определяется календарем официальных соревнований.

Включает в себя два или три соревновательных и один-два промежуточных этапа. Основная задача данного периода – стабилизация спортивной формы, выражающаяся в сохранении и дальнейшем повышении достигнутого уровня специальной подготовленности и возможно более полной её реализации в соревнованиях.

Частными задачами являются:

- поддержание и повышение уровня специальной физической и психологической подготовленности;
- повышение уровня технико-тактического мастерства;
- совершенствование тактической подготовленности;
- подведение хоккеистов к каждому матчу в состоянии высокой работоспособности.

Учебно-тренировочный процесс на соревновательном этапе следует строить с учетом напряженности проведенной и предстоящей игр, состояния команды в данный момент, её возможностей и возможностей команды противника.

5.2.1. Соревновательный этап

Построение учебно-тренировочного процесса на соревновательных этапах целесообразно осуществлять по межигровым циклам. Наиболее оптимальными являются 3- и 4-дневные межигровые циклы, поскольку они охватывают занятия развивающей направленности, позволяют полноценно восстанавливаться и планомерно проводить тренировочный процесс.

Эти циклы состоят из восстанавливающих, развивающих и поддерживающих занятий.

Принципиальной разницы в построении тренировочного процесса на I и II соревновательных этапах нет. Однако, учитывая накопление утомления на II соревновательном этапе, в учебно-тренировочный процесс надо вводить в несколько большем объеме средства общей физической подготовки в аэробном режиме энергообеспечения при незначительном снижении величины тренировочной нагрузки и усилении восстановительных мероприятий.

5.2.2. Промежуточный этап

Промежуточный этап необходим, как для восстановления от больших соревновательных нагрузок прошедшего соревновательного этапа, так и для дальнейшего повышения уровня подготовленности за счет средств и методов общей и специальной подготовки.

Наиболее приемлем и оптимален по срокам промежуточный этап длительностью 5-6 недель в середине соревновательного периода, приходящийся на декабрь и первую половину января.

Рациональное построение промежуточных этапов способствует стабилизации спортивной формы, повышению уровня работоспособности и спортивных результатов.

Промежуточный этап, или восстановительно-подготовительный мезоцикл, подразделяют на три части: восстановительную, специально-подготовительную и предсоревновательную. Продолжительность этих частей мезоцикла, их структура и содержание зависят от ряда факторов: от состояния команды в данный момент, т.е. от степени утомления и снижения работоспособности, от задач, стоящих перед командой на данном и на II соревновательном этапах, и др.

В первой части мезоцикла проводится восстановительный микроцикл, решаются задачи реабилитации и расширения базы функциональной подготовки. Параллельно с тренировочными занятиями проводятся медико-биологические и психологические восстановительные мероприятия.

Вторая часть мезоцикла включает два специально-подготовительных микроцикла, в которых сочетается специализированная подготовка вне льда и на льду хоккейной площадки. Для этих микроциклов характерно незначительное снижение объема и значительное увеличение интенсивности тренировочных нагрузок.

Третья часть мезоцикла – предсоревновательная – по структуре и содержанию адекватна соревновательным мезоциклам. Режимы учебно-тренировочной работы соответствуют соревновательной деятельности.

Перед началом промежуточного этапа обычно проводят углубленное медицинское обследование (УМО), с учетом результатов которого индивидуализируют подготовку.

5.3. Построение тренировочного процесса в переходный период

Переходным периодом завершается спортивный сезон и происходит переход к новому сезону. В этот период временно утрачивается спортивная форма, с тем чтобы в новом сезоне достичь нового, более высокого ее уровня.

Основные задачи тренировочного процесса:

- восстановление и поддержание работоспособности;
- расширение базы функциональной подготовленности;
- подтягивание (совершенствование) слабых сторон подготовленности;
- разучивание (опробование) новых технико-тактических приемов и тактических построений.

Продолжительность переходного периода в хоккее равна примерно 2 месяцам (май, июнь). Структурно он состоит из двух частей. На первую часть (один месяц) приходится

восстановительно-поддерживающий мезоцикл. Вторая часть – отдых. Хоккеист в это время выполняет поддерживающие нагрузки согласно индивидуальному плану, сочетая их с активным отдыхом.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, 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 (приложение № 10 к ФССП);

Таблица 18

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Ворота для хоккея	штук	на хоккейную площадку	2
2.	Мат гимнастический	штук	на игровой зал	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	на игровой зал	2
4.	Мяч волейбольный	штук	на игровой зал	2
5.	Мяч гандбольный	штук	на игровой зал	2
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на игровой зал	2
7.	Мяч футбольный	штук	на игровой зал	4
8.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	на хоккейную площадку	1
9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	на тренера-преподавателя	1
10.	Свисток судейский	штук	на тренера-преподавателя	1
11.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
12.	Скамья гимнастическая	штук	на игровой зал	2
13.	Станок для точки коньков	штук	на организацию	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	на игровой зал	2
15.	Шайба	штук	на хоккейную	80

Таблица 19

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				НП		УТ(СС)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	2	1	4	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	2	1	4	1

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

Таблица 20

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				НП				УТ(СС)	
				1-й и 2-й год		3-й год			
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
2.	Гамашы спортивные	пар	на обучающегося	-	-	2	2	2	2
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
5.	Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	2
10.	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
16.	Подтяжки для гамаш	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
17.	Подтяжки для шорт	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
18.	Свитер хоккейный	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	2
19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3

20.	Шлем для вратаря с маской	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3
21.	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3
22.	Шорты для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
23.	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
24.	Щитки для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
25.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	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.

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

– Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на 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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

6.3.1. Информационное обеспечение для тренеров-преподавателей

Интернет–ресурсы

Общие:

- Министерство спорта Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru>
- Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга - <http://www.kfis.spb.ru>
- Федерация хоккея Российской Федерации - <http://fhr.ru/main/>
- Федерация хоккея Санкт-Петербурга - <http://www.fhspb.ru>
- Федерация хоккея Ленинградской области - <http://lenhockey.ru>
- Академия хоккея. Высшая школа тренеров - <http://www.nwhockey.ru/akademiya-khokkeya>
- ГБУ СШ им. Н. Дроздецкого - <http://xkd-kolpino.ru>
- Олимпийский комитет России - <http://www.roc.ru>
- Российское антидопинговое агентство - <http://www.rusada.ru>

Для тренеров-преподавателей этапа НП:

- ФизкультУра - <http://www.fizkult-ura.ru/sci/hockey>
- Спортивные уроки онлайн - <http://sport-lessons.com/teamgames/hockey/>
- OFFSPORT.RU - <http://www.offsport.ru/hockey/obuchenie-tehnike-igry.shtml>

Для тренеров этапа УТ(СС):

- ФизкультУра - <http://www.fizkult-ura.ru/sci/hockey>
- Жизнь в хоккее - <http://www.lifeinhockey.ru/>

Литературные источники

Общие:

- Боустедт Т. Азбука хоккея с шайбой. Учебное пособие по хоккею с шайбой для возрастных групп от 7 до 16 лет. – Минск: Минск, 2011
- Верхошанский Ю.В. Влияние силовых нагрузок на организм в процессе его возрастного развития: лекция для студ. ГЦОЛИФКа/ Ю.В.Верхошанский, Л.О.Ганченко. - М., 1989
- Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.- 3-е изд.- М.: Советский Спорт, 2014
- Волков В.И. Практикум по спортивной психологии. – СПб: Питер, 2002
- Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы: учеб. пособие. - Смоленск, 1995
- Волков Л. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев: Олимпийская литература, 2002
- Г.А. Макрова, С.А. Локтев Медицинский справочник тренера - М.: Советский Спорт, 2006
- Годик М. А. Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский Спорт, 2010
- Голуб Я. Психофизиологическое состояние спортсмена. – М.: Олимп, 2004
- Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие. - М.: Советский Спорт, 2014
- Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта - М.: Терра-Спорт, 2003
- Губа В.П., Родин А.В. Дневник спортсмена: методическое пособие / Губа В.П. - М.:

- Советский Спорт, 2013
- Джендрон Д. Успешная тренировка хоккеистов: руководство для тренеров/Федерация хоккея России/НОУ Академия хоккея. – СПб, 2013
 - Допинг в спорте: риски, противодействия, профилактика/Вторая общероссийская научно-практическая конференция: итоговый сборник материалов. – М., 2012
 - Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. – СПб: Владос, 2003
 - Загайнов Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления. - М.: Советский Спорт, 2010
 - Зайцев В.К. Технологии тренировки функциональных систем организма хоккеиста/Теория и практика проф. спорта - М.: Академический проект, 2006
 - Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. - М.: Советский Спорт, 2010
 - Карелин А. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой. - СПб: Диля, 2005
 - Кирсанова Л.В. Психология судейства в хоккее на льду. – М.: Советский Спорт, 2012
 - Колосков В.И., Климин В.Л. Подготовка хоккеистов: Техника, тактика.-М.: ФиС, 1981
 - Курьсь К.Н. Основы силовой подготовки юношей: учебное пособие – М.: Советский Спорт, 2004
 - Макарова Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей.- Ростов-на-Дону: Баро-Пресс, 2005
 - Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Учебник для вузов физической культуры: учебник.- М.: Советский Спорт, 2010
 - Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации/ Министерство спорта Российской Федерации. - М.: Советский Спорт, 2014
 - Мирзоев О. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов - М.: Советский Спорт, 2005
 - Михалёв С. Тренер золотой мечты. – М.: Эксмо, 2008
 - Мудрук А.В. Оценка и регистрация индивидуальных технико-тактических действий хоккеистов: Учебное пособие для студентов, преп. ин-тов физ. культ. и тренеров по хоккею. – Омск, 1998
 - Никитушкин В.Г. Методы отбора в игровые виды спорта / В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. - М.: ЛКА, 1998
 - Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва – М.: Советский Спорт, 2005
 - Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М: Астрель, АСТ, 2002
 - Официальная книга правил 2014-2018/Федерация хоккея России/Международная Федерация хоккея на льду. – М., 2015
 - Панин И. Русский хоккей с мячом. Техника, тактика, правила игры. - М.: Советский Спорт, 2005
 - Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий/Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации. - М.: Советский Спорт, 2010
 - Пшендин А.И. Рациональное питание спортсменов. – СПб: Гиорд, 2003
 - Ренстрем Ф.Х. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения. - Киев: Олимпийская литература, 2003
 - Савин В.И. Теория и методика хоккея.- М.: Академия, 2003
 - Савин В.Н., Медведев В.В. Психологическая подготовка хоккеистов: метод. разработ. для слушателей ВШТ, фак. повышения квалиф. и студентов ГЦОЛИФК. – М., 1992
 - Савин В.П. Львов В.С. Силовая и скоростно-силовая подготовка в системе тренировки хоккеистов высокой квалификации (подготовительный период): Метод., разработ. для

- студентов, слушателей фак. усовер., повыш. квал. в ВШТ ГЦОЛИФКа.-М.,1985
- Савин В.П. Ляпкин Ю.Е. Тактическая подготовка в системе тренировки хоккеистов высокой квалификации: Метод., разработ. для студентов, слушателей фак. усовер., повыш. квал. в ВШТ ГЦОЛИФКа. – М., 1991
 - Савин В.П. Методика воспитания выносливости у хоккеистов: Метод., для студ. и слуш. ВШТ ГЦОЛИФКа. - М., 1986
 - Савин В.П. Методика воспитания скоростных качеств хоккеистов: Метод., разработ. для студентов, слушателей фак. усовер., повыш. квал. в ВШТ ГЦОЛИФКа. – М., 1985
 - Савин В.П. Теория и методика хоккея: учебник для студентов ВУЗов. – М.: Академия, 2003
 - Савин В.П. Удары и броски шайбы как средства поражения ворот противника: метод., разработ. для слушателей ВШТ, ФПК и студентов академии. - М., 1993.
 - Сейфулла Р.Д., Орджоникидзе З.Д. Лекарства и БАД в Спорте. – М.: Литтерра,, 2003
 - Смит М.А. Хоккей: Настольная книга тренера. - М.: АСТ, 2011
 - Солодков А.С., Сологуб Е. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная - М.: Терра-Спорт, 2001
 - Спортивная медицина /Справочник для врача и тренера.- М.: Терра-Спорт, 2003
 - Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации: справочник. – М.: Советский Спорт, 2012
 - Тарасов А.В. Поточный метод тренировки в хоккее – М.: Физкультура и Спорт, 1966
 - Толковый словарь спортивных терминов. /Сост. Ф.Н.Суслов, С.М.Вайцеховский. - М.: ФиС, 1993
 - Трофимова И.В. Судейские жесты: хоккей на льду. - М.: АСТ, Астрель, 2008
 - Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. - М.: Советский Спорт, 2006
 - Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.11.2015) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
 - Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта ХОККЕЙ/ Министерство спорта Российской Федерации. - М.: Советский Спорт, 2014
 - Федерация хоккея России. Официальная книга правил. 2010-2014. – М.: Аквариум – принт, 2011
 - .В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. - М.: СпортАкадемПресс, Наука-спорту, 2003
 - Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. - М.: Советский Спорт, 2010
 - Шестаков М.П. Специальная физическая подготовка хоккеистов: Учеб. пособие / М.П. Шестаков, А.П. Назаров, Д.Р.Черенков. - М.: СпортАкадемПресс, 2000
 - Якимов А.М. Основы тренерского мастерства - М.: Терра-Спорт,2003
 - Яковлев Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: Учебное пособие. - М.: Советский Спорт, 2014

Для тренеров-преподавателей этапа НП:

- Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист: Пособие для тренеров. - М.: ФиС, 1986
- Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: Учеб.- метод. пособие/ В.А. Быстров. - М: Терра - Спорт, 2000
- Кузьменко Г.А. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет – М.: Советский Спорт, 2008
- Линдер В.И. Тренировка юных хоккеистов. - М.: АСТ, 2003

Для тренеров-преподавателей этапа УТ(СС)

- Дёшин Р.Г. Краткий справочник фармакологических препаратов, разрешенных и запрещенных в спорте: справочник / Дёшин Р.Г. – М.: Советский Спорт, 2014
- Чемберс Д. Тренировочные занятия в хоккее: 446 упражнений для развития мастерства. – М.: НБ ФиС, 2011

Для тренеров-преподавателей по подготовке вратарей:

- Горский Л. Игра хоккейного вратаря (Пер. со словац.) - М.: ФиС, 1974
- Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря. - Минск: Польша, 1999
- Техника и тактика игры хоккейного вратаря: Метод. письмо / Сост.

Ю.В. Никонов. - Минск, 1989

- Третьяк В.П. Мастерство вратаря: учебник. – М.: Мир, 2003

Аудиовизуальные источникиДля тренеров-преподавателей этапа НП:

- Обучение юных хоккеистов технике катания на коньках (1981)

Студия: СоюзСпортФильм Страна: СССР (фильм создан на основе материала шведской федерации хоккея "Видеофильм") Категория фильма: учебный Язык комментариев: русский
Над фильмом работали: В. Богомолов, А. Брусованский, В. Ерфилов, М. Марьяшин, И. Химичева, В. Шайтанов, Л. Жуков, В. Рупасов, В. Сапожников, М. Сдобнов. Оцифровано: УИТ РГУФК по заказу кафедры "Теории и методики хоккея"

Описание: Об основах катания. В замедленной съёмке со схематическими пояснениями.

- Секреты катания на коньках (Robby Glants - Power Skating) часть 1,2

(Канада) Жанр: видеоуроки Язык: английский

Описание: секреты скоростного катания на коньках. На примерах показываются основные элементы техники катания. Вторая часть видео о секретах быстрого катания на коньках. Техника исполнения более сложных элементов катания: остановки, развороты, повороты и т.д. Элементы работы с клюшкой.

- Хоккей. На пути к мастерству (1987)

Студия: СоюзСпортФильм Страна: СССР Категория фильма: учебный

Описание: О построении и содержании учебно-тренировочного процесса юных хоккеистов.

- Школа профессионального хоккея. Часть 1. Техника катания хоккеиста

(Россия) Видеоурок (2009) Язык: Русский

Описание: заслуженный тренер России Александр Сергеевич Вирясов представляет видеопособие из цикла "ШКОЛА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ХОККЕЯ»

Для тренеров-преподавателей этапа УТ(СС):

- Силовое Катание Участники: Бесо Тсинсадзе/Beso Tsintsadze (Июль 2009) Язык комментариев: Русский
- Алексей Ковалев. Мои хоккейные секреты и методы тренировок. Диск №1, №2 (2008) Язык комментариев: Английский Учебное видео
- Total Hockey Training Systems (2006) Участники: Dean Talafous

Язык комментариев: Английский

Описание: диск Роба Талафуса, создавшего систему обучения Total Hockey на новейшем оборудовании.

- Физическая подготовка хоккеиста от Питера Твиста

Язык комментариев: Английский

Описание: Фильм авторитетного тренера по физической подготовке, работавшего с командой НХЛ "Ванкувер Кэнакс" (финалиста Кубка Стэнли 1994 года) и такими звездами мирового хоккея,

как Павел Буре и Тревор Линден, включает все необходимые для современного хоккеиста упражнения: на развитие силы, быстроты, координации, гибкости, ловкости.

- Чемпионат мира и Европы по хоккею. Москва-86 (1986)

Студия: СоюзСпортФильм Страна: СССР Язык комментариев: русский

Категория фильма: учебный

Описание: Анализ техники катания и игры на примерах Крутова, Макарова, Ларионова, Касатонова, Фетисова и др. Наглядность описания повышена за счёт замедленных съёмов игровых ситуаций.

- Техника хоккеистов (1980)

Студия: СоюзСпортФильм Страна: СССР Язык комментариев: русский

Категория фильма: учебный

Описание: Различные технические приёмы в исполнении мастеров советского хоккея - игроков сб. команды СССР.

Для тренеров-преподавателей по подготовке вратарей

- No Rebounds

Язык комментариев: английский

Описание: видео-уроки и видео-пособия для хоккейных вратарей состоит из 4 частей

- Тренировка хоккейного Вратаря(Ярославль)(2006)

Описание: Тренировка хоккейного Вратаря

- Школа Владислава Третьяка (2008)

Язык комментариев: Русский

Описание: Учебный фильм для специалистов и любителей хоккея. Упражнения и методика тренировок хоккейных вратарей с комментариями и советами от Владислава Третьяка.

- Внеледовая тренировка хоккейного вратаря

Язык комментариев: русский

Описание: Школа Ерфилова - методика внеледовой подготовки

Упражнения на технику выполнения приемов игры вратаря вне льда, специализированная тренировка по методике Сергея Асоскова

- На уроках Третьяка (1984)

Студия: СоюзСпортФильм Страна: СССР

Язык комментариев: русский Категория фильма: учебный

Описание: Съёмки летнего сбора для юных вратарей под руководством Третьяка. Комплекс упражнений, в основном на земле, с его пояснениями.

6.3.2. Информационное обеспечение для обучающихся, проходящих спортивную подготовку

Интернет-ресурсы

Общие:

- Министерство спорта Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru>
- Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга - <http://www.kfis.spb.ru>
- Федерация хоккея Санкт-Петербурга - <http://www.fhspb.ru>
- Федерация хоккея Российской Федерации - <http://fhr.ru/main/>
- Академия хоккея. Высшая школа тренеров <http://www.nwhockey.ru/akademiya-khokkeya>
- ГБУ СШ им. Н. Дроздецкого - <http://xkd-kolpino.ru>
- Олимпийский комитет России - <http://www.roc.ru>
- Российское антидопинговое агентство - <http://www.rusada.ru>

Для обучающихся этапа НП:

- ФизкультУра - <http://www.fizkult-ura.ru/sci/hockey>
- Спортивные уроки онлайн - <http://sport-lessons.com/teamgames/hockey/>

Для обучающихся этапа УТ(СС):

- ФизкультУра - <http://www.fizkult-ura.ru/sci/hockey>
- Жизнь в хоккее - <http://www.lifeinhockey.ru/>

Литературные источникиОбщие:

- Алексеев А. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. 5-е издание. – М.: Феникс, 2006
- Губа В.П., Родин А.В. Дневник спортсмена: методическое пособие / Губа В.П. - - М.: Советский Спорт, 2013
- Официальная книга правил 2014-2018/Федерация хоккея России/Международная Федерация хоккея на льду. – М., 2015
- Толковый словарь спортивных терминов. / Сост. Ф.Н.Суслов, С.М.Вайцеховский.- М.: ФиС. 1993
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта ХОККЕЙ/ Министерство спорта Российской Федерации. - М.: Советский Спорт, 2014

Для обучающихся этапа НП:

- Боустедт Т. Азбука хоккея с шайбой. Учебное пособие по хоккею с шайбой для возрастных групп от 7 до 16 лет. – Минск: Минск, 2011
- Букатин А., Лукашин Ю. Я учусь играть в хоккей. – М.: Лабиринт-пресс, 2004
- Краснобельмов А. Я познаю мир. Хоккей. Детская энциклопедия. – М.: АСТ, Астрем, 2005
- Линдер В.И. Тренировка юных хоккеистов. - М.: АСТ, 2003
- П. Михалкин Хоккей. - М.: АСТ, 2000
- Тарасов А.В. Детям о хоккее – 2-е изд. - М.: Сов. Россия, 1986

Для обучающихся этапа УТ(СС):

- Беличенко О., Лукашин Ю. Хоккей. Большая энциклопедия. Том 1. – М.: Terra-Спорт, Олимпия-Пресс, 2006
- Беличенко О., Лукашин Ю. Хоккей. Большая энциклопедия. Том 2. – М.: Terra-Спорт, Олимпия-Пресс, 2006
- Боустедт Т. Азбука хоккея с шайбой. Учебное пособие по хоккею с шайбой для возрастных групп от 7 до 16 лет. – Минск: Минск, 2011
- Дворцов В. Кумиры хоккея из России - Москва, 2000
- Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания - М.: Советский Спорт, 2009
- Зимин Е. Мастерство в твоих руках - Москва: ФиС, 1989
- Иванов А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой. – М.: Советский спорт, 2014
- Метаев Ю.А. Мастера хоккея - будущим мастерам /Ю.А.Метаев, В.А.Ульянов. -

М.:ФиС.1977

- Пахомов В. Николай Сологубов. Защитник из легенды. – М.: Олимпия-Пресс, 2005
- Пшендин А.И. Рациональное питание спортсменов. – СПб: Гиорд, 2003
- Спасский О. Валерий Харламов – Москва: Гранд, 1998
- Харламов В. Три начала – Москва: Молодая гвардия, 1979

Для вратарей:

- Третьяк В.А. Мастерство вратаря: учебник. – М.: Мир, 2003
- Третьяк В.А. Советы юному вратарю: Книга для учащихся.-2-е изд. - М.: Просвещение, 1989

Аудиовизуальные источники

Для обучающихся этапа НП:

- Обучение юных хоккеистов технике катания на коньках (1981)

Студия: СоюзСпортФильм

Описание: Об основах катания. В замедленной съёмке со схематическими пояснениями.

- Уроки Хоккея (2006)

Описание: С/К Союз г. Киров и Федерация Хоккея Кировской Области представляют: техника катания для юных хоккеистов 7-9 лет

12 упражнений

Доп. информация: видео будет полезно начинающим хоккеистам

- Школа профессионального хоккея. Часть 2 (2009)

Спортивная видеопрограмма

Техника катания хоккеиста

- Школа профессионального хоккея. Часть 2 (2009)

Спортивная видеопрограмма

Для обучающихся этапа УТ(СС):

- Чемпионат мира и Европы по хоккею. Москва-86 (1986)

Студия: СоюзСпортФильм

Категория фильма: учебный

Описание: Анализ техники катания и игры на примерах Крутова, Макарова, Ларионова, Касатонова, Фетисова и др. Наглядность описания повышена за счёт замедленных съёмок игровых ситуаций.

- Техника хоккеистов (1980)

Студия: СоюзСпортФильм

Описание: Различные технические приёмы в исполнении мастеров сов. хоккея - игроков сб. команды СССР.

- Фильм «Слава/Фетисов» (2014)
- Фильм «Легенда 17» (2013)
- Фильм «Хоккейные игры» (2012)
- Хоккей. Лучшее из лучшего (2001) Россия

Спортивная видеопрограмма

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы: учеб. пособие. - Смоленск, 1995
2. Волков Л. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев: Олимпийская литература, 2002
3. Допинг в спорте: риски, противодействия, профилактика/Вторая общероссийская научно-практическая конференция: итоговый сборник материалов. – М.,2012
4. Макарова Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей.- Ростов-на-Дону: Баро-Пресс, 2005
5. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации/ Министерство спорта Российской Федерации. - М.: Советский Спорт, 2014
6. Мирзоев О. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов - М.: Советский Спорт, 2005
7. Савин В.И. Теория и методика хоккея.- М.: Академия, 2003
8. Савин В.Н., Медведев В.В. Психологическая подготовка хоккеистов: метод. разработ. для слушателей ВШТ, фак. повышения квалиф. и студентов ГЦОЛИФК. – М., 1992
9. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.11.2015) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта ХОККЕЙ/ Министерство спорта Российской Федерации. - М.: Советский Спорт, 2014
11. Федотова Е.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. - М.: СпортАкадемПресс, Наука-спорту, 2003
12. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. - М.: Советский Спорт, 2010
13. Шестаков М.П. Специальная физическая подготовка хоккеистов: Учеб. пособие / М.П. Шестаков, А.П. Назаров, Д.Р. Черенков. - М.: СпортАкадемПресс, 2000
14. Яковлев Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: Учебное пособие. - М.: Советский Спорт, 2

