

**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 21.11.2025 № б/н

**УТВЕРЖДАЮ**



Исполнитель обязанности директора  
ГБУ ДО СПИ им. Н. Дроздецкого  
Колпинского района Санкт-Петербурга

И.В. Калинина

Приказ № 203-У от 21.11.2025

**Дополнительная общеразвивающая программа в области  
физической культуры и спорта  
(спортивно-оздоровительный этап)  
по виду спорта «хоккей»  
(стартовый уровень)**

**Программа разработана на основании:** базовых требований к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «хоккей», утвержденных распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р

Срок освоения:

Стартовый уровень – 1 год

Разработчики:

И.о. заместителя директора по УСР

С.А. Ляпин

Инструктор-методист

И.В. Баруздина

Санкт-Петербург

2025

## Содержание

Содержание	2
Пояснительная записка	4
1. Характеристика дополнительной общеразвивающей программа физической культуры и спорта по виду спорта «хоккей»	10
1.1. Продолжительность уровней подготовки,	10
1.2. Объем учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «хоккей»	10
1.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «хоккей»	10
<b>1.5. Годовой учебно-тренировочный план на 2025-2026 учебно-тренировочный год с 01.06.2025</b>	<b>13</b>
1.6. Календарный план воспитательной работы	14
<b>1.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.</b>	<b>15</b>
<b>1.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.</b>	<b>17</b>
2. Система контроля	19
2.1. Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) лицами, проходящими подготовку на спортивно-оздоровительном этапе стартового уровня	19
<b>2.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности для обучающихся, проходящих подготовку на спортивно-оздоровительном этапе стартового уровня для зачисления и перевода на следующий этап подготовки</b>	<b>21</b>
3. Рабочая программа по виду спорта хоккей	22
3.1. Техническая подготовка для всех этапов подготовки.	22
3.1.1. Приемы техники передвижения на коньках	22
3.1.2. Приемы техники владения клюшкой и шайбой	23
3.1.3. Техника игры вратаря	24
3.2. Тактическая подготовка для всех этапов подготовки	26
3.2.1. Тактические приемы	26
3.2.2. Тактика игры вратаря	26
3.3. Учебно-тематический план	27
4. Особенности осуществления подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	28
4.1. Построение тренировочного процесса в подготовительный период	29
<b>4.1.1. Общеподготовительный этап</b>	<b>29</b>

<b>4.1.2. Специально-подготовительный этап</b>	30
4.2. Построение процесса подготовки хоккеистов в соревновательный период	31
<b>4.2.1. Соревновательный этап</b>	32
<b>4.2.2. Промежуточный этап</b>	32
4.3. Построение учебно-тренировочного процесса в переходный период	32
5. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «хоккей» (стартовый уровень)	33
5.1. Материально-технические условия реализации программы	33
5.2. Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки «хоккей»	и по виду спорта 33
5.3. Кадровые условия реализации программы	33
6. Информационно-методические условия реализации Программы	35
6.1. Информационное обеспечение для тренеров-преподавателей	35
<b>6.1.1. Интернет–ресурсы</b>	35
<b>6.1.2. Литературные источники</b>	35
<b>6.1.3. Аудиовизуальные источники</b>	37
6.2. Информационное обеспечение для обучающихся	38
<b>6.2.1. Интернет–ресурсы</b>	38
<b>6.2.2. Литературные источники</b>	39
<b>6.2.3. Аудиовизуальные источники</b>	39
Список литературы	40

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «хоккей» (стартовый уровень) (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «хоккей».

Программа разработана в соответствии и с учетом следующих нормативных документов:

- распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;

- Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга от 08.05.2024 № 376-р «Об утверждении особенностей организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга»

- базовые требования к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «хоккей», утвержденные распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р (далее – базовые требования);

- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012г. № 273-ФЗ;

- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304–ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (в редакции от 15.05.2023 г.);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;

- Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа рассчитана на обучающихся 7-8 лет, включенных в состав сборной команды Учреждения для участия в официальных спортивных и физкультурных мероприятиях.

Вид спорта «хоккей» – это спортивная командная игра на льду, целью в которой является забросить шайбу в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Шайбу передают от игрока к игроку по ледяному корту специальными хоккейными клюшками. Побеждает команда, забросившая большее число шайб в ворота соперника.

Хоккей является одним из самых популярных видов спорта в России. Это объясняется притягательностью его как зрелища, динамичностью и яркостью впечатлений. Одновременно, он является настоящей школой мужества, проявления ума и уникальной технической, физической и др. подготовленности. Сегодняшний хоккей загадочен и прост,

в то же время - многолик и сложен. Хоккей относится к командно-игровым видам спорта, для которого характерны специфические условия.

Отличительной чертой данного вида спорта является уникальный набор действий, выполняемых хоккеистами во время тренировочного и соревновательного процесса не используемых в данной совокупности в других видах спорта.

Особенность хоккея заключается в умении выполнять сложные движения и приемы в условиях взрывных скоростей и интенсивного физического контакта. Игра требует большой мышечной массы и недюжинной силы при агрессивном столкновении с соперником, но вместе с тем хоккеисту необходимо эффективно двигаться, сохранять ловкость на высокой скорости и быть способным на взрывное усилие, отчего лишняя масса тела в этой игре не нужна. Катание на коньках само по себе не является естественным способом передвижения для человека, плюс добавляются действия с клюшкой. Так же к особенностям относится постоянное контролирование перемещения шайбы по площадке, наличие высокой реакции на постоянные изменения в игровой ситуации, силовая борьба, смена составов, сопровождающаяся уходом с площадки на скамейку и расслаблением, постоянные старты и остановки в игровое время, смена направлений движения.

**Актуальность программы** заключается в том, что она нацелена на развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовывать свой потенциал в условиях современного общества.

Упражнения и задания, используемые на занятиях, позволяют наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей

Данная Программа педагогически целесообразна, т.к. хоккей является популярным видом спорта среди детей и молодежи, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Содержание данной Программы построено с учётом, как общепедагогических принципов обучения, так и основополагающих принципов спортивной подготовки обучающихся – системность, преемственность, вариативность. Обучение сложной технике хоккея основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений. Специально подобранные упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа предусматривает дифференцированный и личностно - ориентированный подход к обучению, что позволяет сформировать основные компоненты деятельности: умение видеть цель и способы ее достижения, умение контролировать и оценивать свои действия, реализовывать свои умения и навыки в практической деятельности.

Хоккей оказывает положительное влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений.

Данная программа направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям по хоккею, подготовку к участию в соревнованиях по хоккею, духовно-нравственное воспитание, умственное и физическое развитие.

Отличительной особенностью Программы является обеспечение правильного подхода к обучению и воспитанию детей с учётом их возможностей, уважения их интересов, дает возможность учащимся раскрыть и усовершенствовать свои физические способности.

**Новизна** Программы заключается в том, что она опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, в создании предпосылок для самовоспитания личностных качеств в разновозрастном коллективе и определении наиболее перспективных и нацеленных на результат обучающихся.

Продолжительность уровней подготовки, возрастные границы лиц, для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «хоккей» регламентированы базовыми требованиями по виду спорта «хоккей».

**Цель Программы** – создание условий для физического воспитания личности, выявления одаренных обучающихся, получения ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

**Задачи Программы:**

- формировать и развивать способности обучающихся в области физической культуры и спорта, в том числе и в избранном виде спорта;
- удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, в том числе и избранным видом спорта;
- создавать и обеспечивать необходимые условия для личностного развития и профессионального самоопределения обучающихся;
- формировать общую культуру обучающихся.
- формировать общие представления о хоккее, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии;
- совершенствовать технику выполнения общеразвивающих и специальных физических упражнений;
- формировать навыки спортивной этики, дисциплины, воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе;
- воспитывать нравственные и волевые качества в процессе занятий и формирование потребности ведения здорового образа жизни;
- развивать основные физические качества обучающихся, посредством расширения функциональных возможностей организма;
- развивать самопознание личности, воспитывать чувство самоуважения, формировать адекватную самооценку.

Образовательная деятельность по Программе направлена на:

- формирование и развитие физических способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
  - обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся; создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;

- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации.

#### **Основные принципы реализации программы:**

Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнений должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичность и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные.

Принцип прочности знаний. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности в будущем.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения.

Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

- Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного хоккеиста, вариативность программного материала для практических занятий характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

По итогам освоения Программы применительно к уровню подготовки лицу, проходящему обучение (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие **требования к результатам** реализации Программы:

- 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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий по виду спорта.

Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися.

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, посредством систематических занятий хоккеем обучающиеся будут знать:

- о физической культуре и ее видах, возможностях и полезном влиянии на организм человека;
- историю развития хоккея в России и за рубежом о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии; о видах общеразвивающих и специальных физических упражнений и основах техники хоккея.

Будут уметь:

- применять на практике полученные теоретические знания в области техники хоккея и стремиться к достижению высоких спортивных результатов;
- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма;
- соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля;
- выстраивать позитивные межличностные отношения в коллективе;
- проявлять уважение к соперникам и адекватно оценивать свои поступки.

Будут владеть:

- основами техники выполнения комплекса физических упражнений;
- способами совершенствования своей волевой подготовленности;
- способами совершенствования технико-тактического мастерства.

В ходе обучения по Программе у обучающихся сформируются:

- личностные универсальные учебные действия:
- широкая мотивационная основа спортивной деятельности, включающая учебно-познавательные мотивы, социальные, внешние мотивы;
- адекватное понимание причин успешности (неуспешности) спортивной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в спортивной деятельности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- прогнозирование уровня усвоения;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять анализ ситуаций с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез;
- проводить сравнение, классификацию по критериям.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач, владеть диалогической формой коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению.

Программа реализуется на русском языке.

Форма обучения – очная.

Реализация Программы проводится с учетом уровня подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «хоккей», по которым осуществляется подготовка.

Официальные соревнования проводятся в дисциплинах указанных в официальных правилах соревнований по хоккею и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» учитываются организациями, реализующими дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап), при формировании дополнительных общеразвивающих программ, в том числе годового учебного плана.

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 подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей».

При приеме лиц на обучение по Программе требования к уровню их образования не предъявляются.

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов оценки готовности, проводимой в целях определения степени готовности, поступающих к освоению содержания и материалов Программы по уровням сложности с учетом нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, установленных базовыми требованиями по виду спорта «хоккей».

Для приема на обучение по Программе требуется медицинское заключение о допуске к занятиям, оформленное в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н.

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

Программа открыта для внесения необходимых коррективов по ходу реализации, предусматривает постоянный анализ процесса ее выполнения.

## 1. Характеристика дополнительной общеразвивающей программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «хоккей»

### 1.1. Продолжительность уровней подготовки,

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Стартовый уровень	1	8	9	15-25

\* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

### 1.2. Объем учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «хоккей»

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки			
	Стартовый уровень			
Количество часов в неделю (оптимально)	4,5			
Количество тренировок в неделю	3			
Общее количество часов в год	До 234	до 416	до 728	до 936

Порядок формирования групп по уровням определяется учреждением, осуществляющим реализацию общеразвивающей программы, самостоятельно в соответствии с базовыми требованиями.

Комплектование групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

В целях оптимизации учебно-тренировочного процесса учреждение может объединить в одну учебно-тренировочную группу обучающихся с разных этапов спортивной подготовки, уровней подготовки и годов обучения (далее – объединенные группы) при соблюдении следующих условий:

- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа начальной подготовки и базового уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа равнозначных годов обучения;

- соблюдение единовременной пропускной способности спортивного сооружения; соблюдение требований техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

### 1.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «хоккей»

Основными формами занятия являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения эффективности подготовки, могут организовываться учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в рамках каникулярных периодов, в том числе с привлечением дополнительных мер социальной поддержки в сфере организации отдыха детей и молодежи и их оздоровления.

Для обеспечения эффективности подготовки может быть запланировано участие обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях (соревнованиях).

Кроме того, в учебно-тренировочных группах на период отпуска тренера-преподавателя, карантина, длительной командировки тренера-преподавателя предполагается самостоятельная работа обучающегося (индивидуальная подготовка) по учебно-тренировочному плану, разработанному тренером-преподавателем с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса (дистанционная подготовка). Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные занятия - основная форма занятий.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения;

приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей;

освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия на стартовом уровне устанавливается в часах и не превышает двух 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.

#### **1.4. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «хоккей»**

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки
	Стартовый уровень
Общая физическая подготовка (%)	22-24
Специальная физическая подготовка (%)	4 - 6

Техническая подготовка (%)	33 - 34
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	36 - 41
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*

\* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий учреждения.

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 и физкультурные мероприятия 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.

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных и физкультурных мероприятий и обратно определяется учреждением по мере необходимости.

Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных и физкультурных мероприятий определяется учреждением по мере необходимости.

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

Разделы подготовки	Этапы подготовки
	Стартовый уровень
Количество часов в неделю	4,5
<b>ОФП (час)</b>	25
<b>СФП (час)</b>	12
<b>Игровая подготовка (час)</b>	18
<b>Технико-тактическая подготовка (час)</b>	21
<b>Теоретическая подготовка (час)</b>	12
<b>Контрольно-переводные испытания (итоговая аттестация) (час)</b>	2
<b>Соревновательная деятельность (час)</b>	18
<b>Инструкторская и судейская практика (час)</b>	0
<b>Восстановительные мероприятия (час)</b>	6
<b>Медицинское обследование(час)</b>	1,5
<b>В т.ч. учебно-тренировочные мероприятия</b>	
Тренировочные мероприятия в каникулярный период (дней)	-
<b>Итого часов за 26 недель (час)</b>	<b>115,5</b>

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным по количеству недель (26 недель), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, и не должен превышать нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки, установленной базовыми требованиями по виду спорта.

Годовой учебно-тренировочный план (учебный план) общеразвивающей программы формируется в соответствии с базовыми требованиями.

Учебно-тренировочный год длится с 01 декабря по 31 мая.

## 1.6. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Здоровьесбережение</b>		
1.1.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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
2.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
2.1.	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
2.2.	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
3	<b>Развитие творческого мышления</b>		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся	В течение года

### **1.7. 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.

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 2026	обучающиеся спортивной школы (8-11 лет)	Ценности спорта	он-лайн платформа РУСАДА образования
4	Викторина	13.02.2025	обучающиеся уровня СОп-1	Виды нарушений антидопинговых правил	ГБУ ДО СШ им. Н. Дроздецкого Колпинского

10	Веселые старты	22.02.2026	обучающихся уровня СОт-1	Честная игра	района Санкт-Петербурга (СПб, Колпино, ул. Танкистов, д.26, к.2, литера А)
----	----------------	------------	--------------------------------	--------------	--

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

### **1.8. 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 исключаящим 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	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 объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер-преподаватель обучающегося или врач спортивной медицины, исходя из решения текущих задач подготовки.

## **2. 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:

- 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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий по виду спорта.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений. Результаты итоговой аттестации считаются результатами для зачисления на следующий уровень подготовки.

### **2.1. Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) лицами, проходящими подготовку на спортивно-оздоровительном этапе стартового уровня**

#### *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 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)

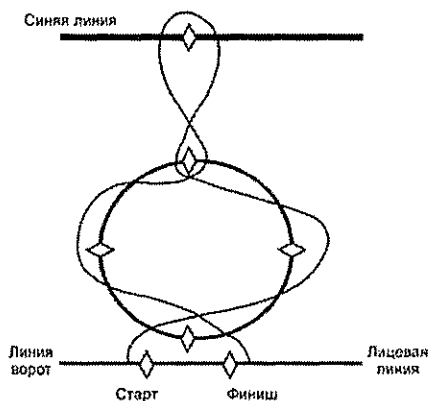


Рис. 1. Слаломный бег без шайбы

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.

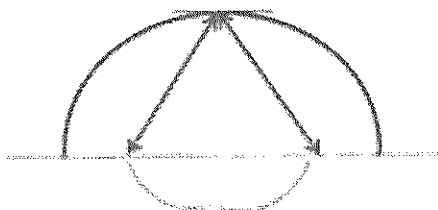


Рис. 2

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. Обрато 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).

## 2.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности для обучающихся, проходящих подготовку на спортивно-оздоровительном этапе стартового уровня для зачисления и перевода на следующий этап подготовки

№	Приемы техники хоккея	М	Д
<b>1. Нормативы ОФП</b>			
1.1	Бег 20 м с высокого старта (с)	НЕ БОЛЕЕ	
		4,5	5,34
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	НЕ МЕНЕЕ	
		135	152
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	НЕ МЕНЕЕ	
		15	100
<b>2. Нормативы СФП</b>			
2.1	Бег на коньках 20 м (с)	НЕ БОЛЕЕ	
		4,8	5,5

2.2	Бег спиной вперед на коньках 20 м (с)	НЕ БОЛЕЕ	
		6,8	7,4
2.3	Челночный бег на коньках бх9 м (с)	НЕ БОЛЕЕ	
		17,0	18,5
2.4	Бег на коньках слаломный б/ш (с)	НЕ БОЛЕЕ	
		13,5	14,5
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)	НЕ БОЛЕЕ	
		15,5	17,5

### 3. Рабочая программа по виду спорта хоккей

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

#### 3.1. Техническая подготовка для всех этапов подготовки.

##### 3.1.1. Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея	Стартовый уровень
1	Бег скользящими шагами	+
2	Повороты по дуге переступанием двух ног	+
3	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+
4	Торможения полуплугом и плугом	+
5	Старт с места лицом вперед	+
6	Бег короткими шагами	+
7	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+
8	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+
9	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+
10	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+
11	Бег спиной вперед переступанием ногами	+

12	Бег спиной вперед скрестными шагами	
13	Повороты в движении на 180° и 360°	+
14	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+
15	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+
16	Падения на колени в движениях с последующим быстрым вставанием и ускорениями	+
17	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+

### 3.1.2. Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея	Стартовый уровень
1	Ведение шайбы на месте	+
2	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу	+
3	Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы	+
4	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+
5	Короткое ведение шайбы с переключением 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	Обводка с применением обманных действий - финтов	+
12	Финт клюшкой	+
13	Финт головой и туловищем	+
14	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметаящий)	+

15	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+
16	Удар шайбы с длинным замахом	+
17	Бросок-подкидка	+
18	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы	+
19	Броски шайбы с неудобной стороны	+
20	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+
21	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+
22	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	+

### 3.1.3. Техника игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея	Стартовый уровень
1	Обучение основной стойке вратаря	+
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+
3	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)	+
4	Т-образное скольжение (вправо, влево)	+
5	Передвижение вперед выпадами	+
6	Торможения плугом, полуплугом	+
7	Торможение на параллельных коньках	+
8	Передвижения короткими шагами	+
9	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря	+
10	Бег спиной вперед, лицом вперед, не отрывая коньков ото льда, и с переступанием	+

11	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте	+
12	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+
13	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+
14	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+
15	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+
16	Отбивание шайбы коньком	+
17	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+
18	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена	+
19	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой	+
20	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+
21	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту	+
22	Бросок шайбы на дальность и точность	+
23	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками	+

### 3.2. Тактическая подготовка для всех этапов подготовки

#### 3.2.1. Тактические приемы

№ п/п	Приемы техники хоккея	Стартовый уровень
Приемы тактики обороны Приемы индивидуальных тактических действий		
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+
2	Отбор шайбы перехватом	+
3	Отбор шайбы клюшкой	+
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 надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+
3	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	+

#### 3.2.2. Тактика игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея	Стартовый уровень
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	+

### 3.3. Учебно-тематический план

Этапы подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Стартовый уровень	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.
	Правила вида спорта	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

#### 4. Особенности осуществления подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» основаны на особенностях вида спорта «хоккей» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «хоккей» проводится с учетом спортивной специализации обучающихся (вратарь, защитник, нападающий) на этапах подготовки.

Для зачисления на этапы подготовки лицо, желающее пройти подготовку по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «хоккей», должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап 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 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 учебно-тренировочной нагрузки и их динамикой;
- последовательностью и взаимосвязью отдельных звеньев учебно-тренировочного процесса.

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

Структура учебно-тренировочного процесса хоккеистов имеет *три уровня*:

- 1) *уровень микроструктуры* – структура отдельных учебно-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, полугодовых, годовых и многолетних циклов.

В хоккее на основе известных концепций периодизации спортивной тренировки и обобщения практического опыта строилась четкая структура годового цикла подготовки хоккеистов, 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.

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.

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

Рассмотрим более детально построение тренировочного процесса в годичном цикле хоккеиста.

#### 4.1. 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.

##### 4.1.1. 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 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.

#### **4.1.2. 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.

#### **4.2. 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.

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.

#### 4.2.1. Соревновательный этап

Построение 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 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.

#### 4.2.2. 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.

### 4.3. Построение учебно-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.

## **5. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «хоккей» (стартовый уровень)**

### **5.1. Материально-технические условия реализации программы**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «хоккей»:

- наличие хоккейной площадки;
- наличие спортивного 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».

### **5.2. Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «хоккей»**

Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «хоккей»:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота для хоккея	штук	2
2.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
3.	Станок для точки коньков	штук	1
4.	Шайба	штук	60

\* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Обеспечение обучающихся спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и спортивным оборудованием может осуществляться сверх установленного базовыми требованиями при наличии бюджетного финансирования.

### **5.3. Кадровые условия реализации программы**

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «хоккей»:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих 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 обеспечения эффективности подготовки кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине) допускается привлечение дополнительно тренера-преподавателя (иного специалиста) на уровнях подготовки и годах обучения, равнозначных этапам спортивной подготовки в случаях, предусмотренных федеральными стандартами для таких этапов

## 6. Информационно-методические условия реализации Программы

### 6.1. Информационное обеспечение для тренеров-преподавателей

#### 6.1.1. 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>
  
- 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>

#### 6.1.2. 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. разраб. 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., разраб. 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., разраб. 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 стартового уровня подготовки:

- 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

### 6.1.3. Аудиовизуальные источники

Для тренеров-преподавателей стартового уровня подготовки:

- *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 обучения 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.

## **6.2. Информационное обеспечение для обучающихся**

### **6.2.1. Интернет–ресурсы**

- 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>

### 6.2.2. Литературные источники

- 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 стартового уровня подготовки:

- 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
- 1989

### 6.2.3. Аудиовизуальные источники

Для обучающихся стартового уровня подготовки:

- *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

## 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, 2011

