

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа» Аксубаевского муниципального района  
Республики Татарстан

Рассмотрено и одобрено  
на заседании  
педагогического совета  
протокол №4 от 29.01.2026г.



Утверждаю  
Директор МБУ ДО «СШ»  
Аксубаевского МР РТ  
Р.К. Канафин  
Приказ №3 от 29.01.2026г.

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

пгт. Аксубаево,  
2026г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| I. Общие положения.....   | 2  |
| 2. Цель программы.....  | 2  |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....                | 3  |
| 3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.....   | 3  |
| 4. Объем Программы.....   | 3  |
| 5. Виды (формы) обучения.....   | 4  |
| 6. Годовой учебно-тренировочный план.....   | 7  |
| 7. Календарный план воспитательной работы.....  | 9  |
| 8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....              | 11 |
| 9. Планы инструкторской и судейской практики.....   | 12 |
| 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....   | 14 |
| III. Система контроля.....  | 16 |
| 11. Требования к результатам прохождения Программы.....   | 16 |
| 12. Оценка результатов освоения Программы.....  | 18 |
| 13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....     | 18 |
| IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....                                     | 24 |
| 14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки..... | 24 |
| 15. Учебно-тематический план.....   | 41 |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....           | 46 |
| VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....            | 47 |
| 17. Материально-технические условия реализации Программы.....   | 47 |
| 18. Кадровые условия реализации Программы.....  | 54 |
| 19. Информационно-методические условия реализации Программы...  | 55 |

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «хоккей» в МБУ ДО «Спортивная школа» Аксубаевского муниципального района Республики Татарстан (далее – Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России 26.09.2025 №782 <sup>1</sup> (далее – ФССП), а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

2. Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

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

---

<sup>1</sup> (зарегистрировано в Минюсте России 01.11.2025 N 84075)

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица №1

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

### 4. Объем Программы

Таблица №2

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До двух лет   | Свыше двух лет |   |                                     |
| Количество часов в неделю    | 4,5-6                              | 6-8        | 12-14   | 16-18          | 20-24   | 24-32                               |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312-416    | 624-728   | 832-936        | 1040-1248                                     | 1248-1664                           |

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, работа по индивидуальным планам, смешанные.

- учебно-тренировочные мероприятия:

Таблица №3

| № п/п  | Виды учебно-тренировочных мероприятий   | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |   |   |                                     |
|--|---|---|---|---|-------------------------------------|
|  |   | Этап начальной подготовки   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |   |   |   |   |                                     |
| 1.1.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -   | -   | 21  | 21                                  |
| 1.2.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -   | 14  | 18  | 21                                  |
| 1.3.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -   | 14  | 18  | 18                                  |
| 1.4.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -   | 14  | 14  | 14                                  |

|   |   |   |             |                                     |    |
|---|---|---|-------------|-------------------------------------|----|
|   | Федерации,<br>федеральной<br>территории «Сириус»                                    |   |             |                                     |    |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |   |   |             |                                     |    |
| 2.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | -   | 14          | 18                                  | 18 |
| 2.2.  | Восстановительные мероприятия   | -   | -           | До 10 суток                         |    |
| 2.3.  | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                              | -   | -           | До 3 суток, но не более 2 раз в год |    |
| 2.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                              | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             | -                                   | -  |
| 2.5.  | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                       | -   | До 60 суток |                                     |    |

- спортивные соревнования:

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.

Обучающиеся и лица, осуществляющие спортивную подготовку, направляются 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, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Республики Татарстан,

календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Аксубаевского муниципального района.

### Объем соревновательной деятельности

Таблица №4

| Виды спортивных соревнований, игры | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|------------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|                                    | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                    | До года                            | Свыше года | До двух лет   | Свыше двух лет |   |                                     |
| <b>Юноши (мужчины)</b>             |                                    |            |   |                |   |                                     |
| Контрольные                        | –                                  | 2          | 2   | 3              | 3   | 2                                   |
| Основные                           | –                                  | –          | 1   | 1              | 1   | 2                                   |
| Матчи                              | –                                  | –          | 30  | 36             | 60  | 70                                  |
| <b>Девушки (женщины)</b>           |                                    |            |   |                |   |                                     |
| Контрольные                        | –                                  | 2          | 2   | 2              | 2   | 2                                   |
| Основные                           | –                                  | –          | 1   | 1              | 1   | 1                                   |
| Матчи                              | –                                  | –          | 24  | 26             | 32  | 38                                  |

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица №5

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия   | Этапы и годы подготовки   |                                 |  |                |   |                                     |
|------------------------------|--|---|---------------------------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
|                              |  | Этап начальной подготовки   |                                 | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              |  | До года   | Свыше года                      | До двух лет  | Свыше трех лет |   |                                     |
|                              |  | Недельная нагрузка в часах  |                                 |  |                |   |                                     |
|                              |  | 4,5-6   | 6-8                             | 12-14  | 16-18          | 20-24   | 24-32                               |
|                              |  | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                                 |  |                |   |                                     |
|                              |  | 2   | 2                               | 3  | 3              | 4   | 4                                   |
|                              |  | Наполняемость групп (человек)   |                                 |  |                |   |                                     |
|                              |  | 14  | 10                              |  | 6              |   | 3                                   |
|                              |  | 1.  | Общая физическая подготовка (%) | 22-24  | 16-23          | 10-11   | 9-10                                |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка (%)  | 4-6   | 4-10                            | 10-11  | 9-11           | 11-12   | 13-14                               |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях (%)   |   |                                 | 15-16  | 15-16          | 15-16   | 15-16                               |
| 4.                           | Техническая подготовка (%)   | 33-34   | 27-28                           | 15-16  | 11-12          | 7-10  | 5-6                                 |
| 5.                           | Тактическая подготовка<br>Теоретическая подготовка<br>Психологическая подготовка (%)                     | 12-15   | 14-16                           | 15-19  | 17-20          | 19-27   | 26-30                               |
| 6.                           | Инструкторская практика<br>Судейская практика (%)  | -   | -                               | -  | 3-4            | 3-4   | 2-3                                 |
| 7.                           | Медицинские, медико-биологические мероприятия<br>Контрольные мероприятия<br>Ттестирование и контроль (%) | 24-26   | 29-30                           | 30-32  | 31-32          | 29-31   | 30-31                               |
| Общее количество часов в год |  | 234-312   | 312-416                         | 624 -728   | 832-936        | 1040-1248                                     | 1248-1664                           |

## 7. Календарный план воспитательной работы

Таблица №6

| № п/п | Направление работы  | Мероприятия   | Сроки проведения |
|-------|---|---|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b>  |   |                  |
| 1.1.  | Судейская практика  | <p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul> | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика   | <p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>                          | В течение года   |
| 2.    | <b>Здоровьесбережение</b>   |   |                  |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>  | В течение года   |
| 2.2.  | Режим питания и отдыха  | <p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после</li> </ul>  | В течение года   |

|   |   |   |                |
|---|---|---|----------------|
|   |   | тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).   |                |
| <b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b> |   |   |                |
| 3.1.  | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.   | В течение года |
| 3.2.  | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)   | Участие в:- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.   | В течение года |
| <b>4. Развитие творческого мышления</b>         |   |   |                |
| 4.1.  | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)   | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора спортсменов. | В течение года |

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

Таблица №7

| Этап спортивной подготовки  | Содержание мероприятия и его форма  | Сроки проведения                                   | Рекомендации по проведению мероприятий  |
|---|---|--|---|
| Этап начальной подготовки   | Информирование спортсменов о запрещенных веществах.<br>Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля, антидопинговыми правилами.<br>Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья. | В соответствии с графиком теоретической подготовки | Использование материалов с сайтов Российского антидопингового агентства «РУСАДА», Олимпийского комитета России. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                       | Онлайн обучение на сайте РУСАДА Контроль знаний антидопинговых правил.<br>Формирование критического отношения к допингу.  | В соответствии с графиком теоретической подготовки | Использование материалов с сайтов Российского антидопингового агентства «РУСАДА», Олимпийского комитета России. |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА Контроль знаний антидопинговых правил.<br>Формирование критического отношения к допингу.  | В соответствии с графиком теоретической подготовки | Использование материалов с сайта Российского антидопингового агентства «РУСАДА», Олимпийского комитета России.  |

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

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

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

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

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

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

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

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

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

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

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

- Уметь составить положение для проведения первенства школы по хоккею.
- Уметь вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Уметь судить игры в качестве судьи в поле.
- Выпускник Спортивной школы должен получить звания «Судья по спорту».

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице №8

| Этап спортивной подготовки  | Мероприятия                    | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий  |
|---|--------------------------------|------------------|---|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                       | <b>Инструкторская практика</b> |                  |   |
|   | Теоретические занятия          | В течение года   | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия  |
|   | Практические занятия           | В течение года   | Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.  |
|   | <b>Судейская практика</b>      |                  |   |
|   | Теоретические занятия          | В течение года   | Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы.   |
|   | Практические занятия           | В течение года   | Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на УТЗ с последующим участием в судействе соревнований организации и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья» |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | <b>Инструкторская практика</b> |                  |   |
|   | Теоретические занятия          | В течение года   | Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия.  |
|   | Практические занятия           | В течение года   | Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя.  |
|   | <b>Судейская практика</b>      |                  |   |
|   | Теоретические занятия          | В течение года   | Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы.   |
|   | Практические занятия           | В течение года   | Обучающимся необходимо участвовать в судействе соревнований организаций и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории».     |

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между учебно-тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства восстановления наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства восстановления:

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения  
восстановительных средств

Таблица №9

| Этап спортивной подготовки  | Мероприятия   | Сроки проведения                       |
|---|---|--|
| Этап начальной подготовки (по всем годам)                                 | Врачебно-педагогические наблюдения  | В течение года                         |
|   | Предварительные медицинские осмотры   | При определении допуска к мероприятиям |
|   | Периодические медицинские осмотры   | 1 раз в 12 месяцев                     |
|   | Этапные и текущие медицинские обследования  | В течение года                         |
|   | Применение медико-биологических средств   | В течение года                         |
|   | Применение педагогических средств   | В течение года                         |
|   | Применение психологических средств  | В течение года                         |
|   | Применение гигиенических средств  | В течение года                         |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам) | Предварительные медицинские осмотры   | При определении допуска к мероприятиям |
|   | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)  | 1 раз в 12 месяцев                     |
|   | Этапные и текущие медицинские обследования  | В течение года                         |
|   | Применение медико-биологических средств   | В течение года                         |
|   | Применение педагогических средств   | В течение года                         |
|   | Применение психологических средств  | В течение года                         |
|   | Применение гигиенических средств  | В течение года                         |
| Этапы совершенствования   | Врачебно-педагогические наблюдения  | В течение года                         |
|   | Предварительные медицинские осмотры   | При определении допуска к мероприятиям |
|   | Периодические медицинские осмотры ( в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 12 месяцев                     |
|   | Этапные и текущие медицинские обследования  | В течение года                         |
|   | Применение медико-биологических средств   | В течение года                         |
|   | Применение педагогических средств   | В течение года                         |
|   | Применение психологических средств  | В течение года                         |
|   | Применение гигиенических средств  | В течение года                         |

### III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- 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.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «хоккей» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

#### 11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года, или спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года, или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России».

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

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

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

Таблица №10

| № п/п   | Упражнения                                     | Единица измерения | Норматив 1 года обучения |         | Норматив 2 года обучения |         | Норматив 3 года обучения |         |
|---|--|-------------------|--------------------------|---------|--------------------------|---------|--------------------------|---------|
|   |  |                   | мальчики                 | девочки | мальчики                 | девочки | мальчики                 | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                   |                          |         |                          |         |                          |         |
| 1.1.  | Бег на 20 м                                    | с                 | не более                 |         | не более                 |         | не более                 |         |
|   |  |                   | 4,5                      | 5,3     | 4,4                      | 5,2     | 4,3                      | 5,1     |
| 1.2.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами    | см                | не менее                 |         | не менее                 |         | не менее                 |         |
|   |  |                   | 122                      | 117     | 125                      | 120     | 130                      | 125     |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз    | не менее                 |         | не менее                 |         | не менее                 |         |
|   |  |                   | 15                       | 10      | 15                       | 10      | 16                       | 11      |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                   |                          |         |                          |         |                          |         |
| 2.1.  | Бег на коньках 20 м                            | с                 | не более                 |         | не более                 |         | не более                 |         |
|   |  |                   | 4,8                      | 5,5     | 4,7                      | 5,4     | 4,6                      | 5,3     |
| 2.2.  | Бег на коньках челночный 6х9 м                 | с                 | не более                 |         | не более                 |         | не более                 |         |
|   |  |                   | 17,0                     | 18,5    | 16,9                     | 18,4    | 16,8                     | 18,3    |
| 2.3.  | Бег на коньках спиной вперед                   | с                 | не более                 |         | не более                 |         | не более                 |         |

|      |   |   |          |      |          |      |          |      |
|------|---|---|----------|------|----------|------|----------|------|
|      | 20 м                                      |   | 6,8      | 7,4  | 6,7      | 7,3  | 6,6      | 7,2  |
| 2.4. | Бег на коньках слаломный без шайбы        | с | не более |      | не более |      | не более |      |
|      |   |   | 13,5     | 14,5 | 13,2     | 14,2 | 13,0     | 14,0 |
| 2.5. | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы | с | не более |      | не более |      | не более |      |
|      |   |   | 15,5     | 17,5 | 15,3     | 17,3 | 15,0     | 17,0 |

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

Таблица №11

| № п/п   | Упражнения                                     | Единица измерения | Норматив 1 года обучения |         | Норматив 2 года обучения |         | Норматив 3 года обучения |         | Норматив 4 года обучения |         | Норматив 5 года обучения |         |
|---|--|-------------------|--------------------------|---------|--------------------------|---------|--------------------------|---------|--------------------------|---------|--------------------------|---------|
|   |  |                   | юноши                    | девушки | юноши                    | девушки | юноши                    | девушки | юноши                    | девушки | юноши                    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> |  |                   |                          |         |                          |         |                          |         |                          |         |                          |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м                                    | с                 | не более                 |         | не более                 |         | не более                 |         | не более                 |         | не более                 |         |
|   |  |                   | 5,5                      | 5,8     | 5,4                      | 5,7     | 5,3                      | 5,6     | 5,2                      | 5,5     | 5,0                      | 5,3     |
| 1.2.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами    | см                | не менее                 |         | не менее                 |         | не менее                 |         | не менее                 |         | не менее                 |         |
|   |  |                   | 160                      | 145     | 162                      | 147     | 163                      | 148     | 164                      | 149     | 165                      | 150     |
| 1.3.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине    | количество раз    | не менее                 |         | не менее                 |         | не менее                 |         | не менее                 |         | не менее                 |         |
|   |  |                   | 5                        | -       | 7                        | -       | 8                        | -       | 9                        | -       | 11                       | -       |
| 1.4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз    | не менее                 |         | не менее                 |         | не менее                 |         | не менее                 |         | не менее                 |         |
|   |  |                   | -                        | 12      | -                        | 13      | -                        | 14      | -                        | 15      | -                        | 15      |
| 1.5.  | Бег на 1000 м                                  | мин, с            | не более                 |         | не более                 |         | не более                 |         | не более                 |         | не более                 |         |
|   |  |                   | 5.41                     | 6.12    | 5.39                     | 6.09    | 5.37                     | 6.07    | 5.35                     | 6.05    | 5.33                     | 6.03    |

| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |   |          |      |          |      |          |      |          |      |          |      |
|---|--|---|----------|------|----------|------|----------|------|----------|------|----------|------|
| 2.1.  | Бег на коньках 30 м  | с   | не более |      | не более |      | не более |      | не более |      | не более |      |
|   |  |   | 5,8      | 6,4  | 5,7      | 6,3  | 5,6      | 6,2  | 5,5      | 6,1  | 5,4      | 6,0  |
| 2.2.  | Бег на коньках челночный 6x9 м   | с   | не более |      | не более |      | не более |      | не более |      | не более |      |
|   |  |   | 16,5     | 17,5 | 16,4     | 17,4 | 16,3     | 17,3 | 16,2     | 17,2 | 16,0     | 17,0 |
| 2.3.  | Бег на коньках спиной вперед 30 м  | с   | не более |      | не более |      | не более |      | не более |      | не более |      |
|   |  |   | 7,3      | 7,9  | 7,2      | 7,8  | 7,1      | 7,7  | 7,1      | 7,7  | 7,0      | 7,6  |
| 2.4.  | Бег на коньках слаломный без шайбы                                       | с   | не более |      | не более |      | не более |      | не более |      | не более |      |
|   |  |   | 12,5     | 13,0 | 12,4     | 12,9 | 12,3     | 12,8 | 12,2     | 12,7 | 12,1     | 12,6 |
| 2.5.  | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы                                | с   | не более |      | не более |      | не более |      | не более |      | не более |      |
|   |  |   | 14,5     | 15,0 | 14,4     | 14,9 | 14,3     | 14,8 | 14,2     | 14,7 | 14,1     | 14,6 |
| 2.6.  | Бег на коньках челночный в стойке вратаря                                | с   | не более |      | не более |      | не более |      | не более |      | не более |      |
|   |  |   | 42,0     | 45,0 | 41,9     | 44,9 | 41,6     | 44,5 | 41,4     | 44,3 | 41,2     | 44,1 |
| 2.7.  | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря | с   | не более |      | не более |      | не более |      | не более |      | не более |      |
|   |  |   | 43,0     | 47,0 | 42,0     | 46,0 | 41,5     | 45,5 | 41,0     | 45,0 | 40,5     | 44,5 |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |  |   |          |      |          |      |          |      |          |      |          |      |
| 3.1.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)             | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются  |          |      |          |      |          |      |          |      |          |      |
| 3.2.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)          | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд» |          |      |          |      |          |      |          |      |          |      |

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

Таблица №12

| № п/п   | Упражнения   | Единица измерения | Норматив |         |
|---|--|-------------------|----------|---------|
|   |  |                   | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                   |          |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м  | с                 | не более |         |
|   |  |                   | 4,6      | 4,9     |
| 1.2.  | Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног                                 | м, см             | не менее |         |
|   |  |                   | 11.70    | 9.30    |
| 1.3.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине  | количество раз    | не менее |         |
|   |  |                   | 13       | -       |
| 1.4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   | количество раз    | не менее |         |
|   |  |                   | -        | 16      |
| 1.5.  | Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося | количество раз    | не менее |         |
|   |  |                   | 7        | -       |
| 1.6.  | Бег на 400 м   | мин, с            | не более |         |
|   |  |                   | 1.05     | 1.10    |
| 1.7.  | Бег на 3000 м  | мин               | не более |         |
|   |  |                   | 13.00    | 15.00   |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                   |          |         |
| 2.1.  | Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)  | с                 | не более |         |
|   |  |                   | 4,7      | 5,3     |

|   |   |   |          |      |
|---|---|---|----------|------|
| 2.2.                                      | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)   | с | не более |      |
|   |   |   | 25,0     | 30,0 |
| 2.3.                                      | Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих)                           | с | не более |      |
|   |   |   | 48,0     | 54,0 |
| 2.4.                                      | Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)                                | с | не более |      |
|   |   |   | 40,0     | 45,0 |
| 2.5.                                      | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей) | с | не более |      |
|   |   |   | 39,0     | 43,0 |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b> |   |   |          |      |
| 3.1.                                      | Спортивный разряд «второй спортивный разряд»  |   |          |      |

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

Таблица №13

| № п/п   | Упражнения   | Единица измерения | Норматив |         |
|---|--|-------------------|----------|---------|
|   |  |                   | мужчины  | женщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> |  |                   |          |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м  | с                 | не более |         |
|   |  |                   | 4,2      | 4,8     |
| 1.2.  | Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног | м                 | не менее |         |
|   |  |                   | 12       | 10      |

|   |  |                |          |       |
|---|--|----------------|----------|-------|
| 1.3.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине  | количество раз | не менее |       |
|   |  |                | 15       | -     |
| 1.4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   | количество раз | не менее |       |
|   |  |                | -        | 22    |
| 1.5.  | Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося | количество раз | не менее |       |
|   |  |                | 20       | 10    |
| 1.6.  | Бег на 400 м   | мин, с         | не более |       |
|   |  |                | 1.03     | 1.08  |
| 1.7.  | Бег на 3000 м  | мин, с         | не более |       |
|   |  |                | 12.20    | 14.30 |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                |          |       |
| 2.1.  | Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)  | с              | не более |       |
|   |  |                | 4,3      | 4,8   |
| 2.2.  | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)  | с              | не более |       |
|   |  |                | 22,0     | 26,0  |
| 2.3.  | Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих)  | с              | не более |       |
|   |  |                | 45,0     | 50,0  |
| 2.4.  | Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)   | с              | не более |       |
|   |  |                | 35,0     | 42,0  |
| 2.5.  | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)  | с              | не более |       |
|   |  |                | 35,0     | 39,0  |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |  |                |          |       |
| 3.1.  | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» или «кандидат в мастера спорта», или спортивное звание «мастер спорта России».  |                |          |       |

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

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

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

Строевые упражнения. Особенности действий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба и бег в строю. Размыкание и смыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения, приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте, в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сидя и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе).

Упражнения, направленные на развитие физических качеств.

Упражнения для развития ловкости. Движения руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, трамплина с поворотом и без поворота. Прыжки в высоту, в длину с поворотом, боком, спиной вперед.

Броски и ловля мяча из различных исходных положений; стоя, сидя, лежа, в прыжке.

Упражнения со скакалкой.

Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по пересеченной местности. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития быстроты. Бег с низкого, высокого старта на отрезках от 5 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров с низкого, высокого старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, то же на время. Бег в упоре с максимальной частотой от 3 до 10 секунд. Бег семенящий, с захлестыванием голени, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в обычных и облегченных условиях (по ветру, по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.).

Общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе. Пробегание коротких отрезков на время, с максимальной быстрой работой рук и ног. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту движений. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Езда на велосипеде в гору с максимальной частотой педалирования. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

Упражнения для развития силы. Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекатывание груза. Перетягивание каната. Бег по песку, по воде, в гору, против ветра, с отягощениями. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивания из виса, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке). Упражнения с отягощениями за счет собственного веса (приседания, сгибание и разгибание рук в упоре, лежа и т.д.) и веса тела партнера. Лазание по канату, шесту, с помощью и без помощи ног. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание камней на дальность. Упражнения со штангой: толчки, жимы, рывки, выпрыгивание из приседа, полуприседа. Упражнения с использованием различных тренажеров и специальных приспособлений.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, тройной, пятерной, десятерной с места и разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание различных предметов (мячей, ядра, камней, гранат). Бег в гору, по воде, вверх по лестнице, бег с отягощениями (утяжеленные пояса, жилетки, блины, гантели, с сопротивлением амортизаторов). Подвижные игры с использованием отягощений.

Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями, переноской грузов. Спортивные игры с применением силовых приемов.

Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе. Упражнения для развития выносливости. Равномерный, переменный, серийный бег на короткие дистанции в течение 4-5 минут (работа 5-10 секунд интервал отдыха 15-30 секунд). Серийное выполнение игровых технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной: работа не более 30 сек., отдых 60-65 сек., количество серий 3-5.

Подвижные игры, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, игры на воде, на песке, сюжетные игры с направленностью на развитие ловкости, быстроты, координации движений, скоростной силы, выносливости, проводимые по методу круговой тренировки.

### **Специальная физическая подготовка (для всех групп)**

Упражнения для воспитания ловкости. Движения руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина с поворотом и без поворота. Прыжки в высоту, длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекуты вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад, в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места, сходу, с прыжка, через низкое препятствие, через партнера); стойки на лопатках, то же согнувшись, стойки на руках и голове; стойки на руках. Лазание по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор.

Упражнения на равновесие (на уменьшенной опоре, с исключением зрения). Прыжки на батуте с изменением положения в фазе полета, повороты, сальто. Освоение элементов самостраховки при применении элементов борьбы. Соскоки с поворотами с брусьев, с перекладины, с бревна.

Упражнения в свободном беге с внезапными остановками, с возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложно-пересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся), с места в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по пересеченной местности. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов, бег по пересеченной местности.

Эстафеты на льду с предметами и без предметов. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы на льду. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков. Эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами, с уклонениями от применения силовых приемов. Резкая смена бега направления бега на коньках. Упражнения для воспитания быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением

скорости и направления движения по звуковому, зрительному или тактильному сигналу. Ускорения.

Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча, шайбы. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с броском и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игры и игровые упражнения, построенные на опережение действий партнера (овладение шайбой, мячом и т.д.), требующие мгновенной реакции на звуковые, зрительные и тактильные сигналы. Броски шайбы поточно, в борт, с фиксацией времени. Бег на коньках на 18-36 м на время. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

Упражнения для развития силы. Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекатывание груза. Перетягивание каната. Бег и многоскоки по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание из виса, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке).

Упражнения с отягощениями за счет собственного веса тела (приседание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и т.д.) и веса тела партнера. Лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат, других предметов. Толкание камней, ядра на дальность. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощения малого веса. Эстафеты, простые и комбинированные бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Подвижные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Броски шайбы на дальность. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия, с резкими торможениями и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборства за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д.

Упражнения для развития выносливости. Равномерный длительный бег, в том числе - на коньках. Частота пульса во время работы 130-170 уд/мин. Переменный бег. Частота пульса 110-170 уд/мин. Серийный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работы 5-10 сек., интервал отдыха 15-30 сек.). Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений: интенсивность 75-85% от максимальной, длительность одного повторения не более 30 сек., интервал отдыха 60-90 сек., число повторений 3-5.

Подвижные игры. Бег по песку, по воде, пересеченной местности. Имитация бега на коньках. Игры на поле для хоккея с мячом. Передвижение на лыжах.

Велосипедный спорт: езда на велосипеде по равнине и мало пресеченной местности в равномерном и переменном темпе, езда в гору.

Плавание: повторное проплывание отрезков 25-30м на время и более длинные дистанции с малой интенсивностью. Игры в воде. Для подготовки юных хоккеистов широко используются подвижные игры.

## **Этап начальной подготовки**

### **Техническая подготовка**

Освоение техники передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90 градусов, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления движения с помощью переступания, без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу вправо, влево, по «восьмёрке», по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком в направлении движения). Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну или две ноги.

Перемещение шагом и бег на носках и пятках лезвий коньков лицом, боком и спиной вперед. Опускание и падение на одно, два колена, различные кувырки с последующим быстрым вставанием. Освоение техники нападения. Техника владения клюшкой и шайбой. Ведение шайбы. Развитие навыков держания клюшки одной, двумя руками. Ведение клюшки без отрыва от шайбы: перед собой, сбоку, по прямой, по дугам. Ведение шайбы ударами и подбиванием перед собой и сбоку; из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое - «рубкой»), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Броски.

Освоение длинного броска с «удобной» и «неудобной» стороны, с места и в движении.

Отработка удара броска с коротким и длинным замахом. Прием шайбы. Остановка шайбы.

Освоение приема шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Отработка приема шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лежа). Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой с выпадом

влево и вправо, шагом в сторону, с изменением скорости бега и с «подпуском» шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты «на передачу», «на бросок», «на перемещение» и др.

Освоение техники обороны. Отбор и выбивание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки противника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приемы овладения шайбой с помощью клюшки при введении ее в игру. Отбор шайбы клюшкой, положенной на лед. Прижимание шайбы к борту конькам, клюшкой.

### **Тактическая подготовка**

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Умение ориентироваться. Выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнять броски по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических задач на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Групповые взаимодействия. Передача, отработка передачи подкидкой, длинной передаче удобной и неудобной стороны, передаче ударом (широким и коротким замахом), передаче коньком. Передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот.

Взаимодействие в парах для выхода на свободное место: «передай и выйди», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки. Отработка передачи, отбор шайбы в «квадратах» с различными сочетаниями занимающихся 3:2, 4:3, 3:1, 3:3, 5:3 с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу, в одно, в два касания, до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта и другие. Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольного и диагонального паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником.

Групповые взаимодействия. Умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных (функциональных) обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

## Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 1-2 года

### Техническая подготовка

Техника бега на коньках. Повторить ранее изученный материал. Продолжить совершенствование конькобежной подготовки – бег спиной вперед, повороты при беге спиной веред, торможение упором на одном и двух коньках, с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможение с последующим ускорением в противоположном или в том же направлении. Прыжки на коньках в длину и через препятствие. Выпады в движении, приседания на одно, два колена, падение на два колена, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падение в движении на одно. Два колена с поворотом на 90-180-360 градусов и последующим вставанием, и ускорением. Прыжки толчком одной, двумя ногами с поворотом на 45-90-180 градусов и приземлением на одну, две ноги с последующим движением в заданном направлении.

Техника нападения. Ведение шайбы. Совершенствование ранее пройденных видов ведения шайбы, короткое ведение, лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, «по восьмерке», с торможением и ускорениями. Ведение шайбы поочередно клюшкой и коньками, закрывание шайбы корпусом и ногами от соперника. Ведение шайбы с «подпусанием» под клюшку соперника, тоже без зрительного контроля. Броски шайбы. Совершенствование ранее изученных способов бросков: «длинного» броска с удобной и неудобной стороны, в движении и одно касание после боковой, встречной передачи. Удар бросок во всех вариантах: с места, после ведения, по встречной и уходящей шайбе. Изучение техники «кистевого» броска. Плавные броски и броски с поворотом крюка с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Добивание отскочившей от вратаря шайбы, подправление и проталкивание шайбы в ворота. Освоение техники броска подкидкой. Приемы шайбы. Совершенствование ранее изученных способов остановки шайбы. Освоение остановок и приема шайбы коньком, крюком клюшки с удобной и неудобной стороны. Остановка – прием шайбы, скользящей далеко от хоккеиста с помощью клюшки в выпаде вправо, влево. Остановка шайбы, летящей по воздуху. Отработка технических приемов овладения шайбой при введении ее в игру.

Изучение комплекса технических приемов в различных сочетаниях: ведение – передача, ведение – бросок, ведение – бросок – добивание, прием – ведение – передача, прием – ведение – бросок, прием – ведение – бросок – добивание, прием – бросок, прием – бросок – добивание, прием – передача и др. Все указанные сочетания технических приемов изучаются на основе разных способов выполнения приемов, например, прием – ведение – передача. Прием (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагональное, или без отрыва клюшки, или ударами и подбиванием, или стороны в сторону и др.), передача броском, ударом, подкидкой, с удобной и неудобной стороны и др. Обманные движения (финты) перед

передачей партнеру - «ложный бросок», «остановка – ускорение», с изменением скорости и направления движения, финт «клюшка-конек-клюшка», финт «игра на паузе». Программа спортивной подготовки по виду спорту хоккей Совершенствование финтов на «передачу», «на ведение», «на перемещение», ведение с обыгрыванием, оббеганием.

Техника обороны. Силовые приемы. Отработка основных приемов силовой борьбы. Толчок грудью, плечом, прижимание клюшкой сверху, подбивание клюшки соперника. Отбор шайбы и игра туловищем. Освоение приемов силовой борьбы на всех участках поля, у бортов, в углах площадки. Перехват и отбор шайбы в момент приема ее соперником. Преследование соперника с целью отбора шайбы, выбивание шайбы в нападение. Перехват летящей шайбы рукой, клюшкой. Отбор шайбы с помощью партнера. Ловля шайбы на себя. Умение выбирать место и момент ловли шайбы на себя. Ловля шайбы на одном, двух коленях, в падении.

### **Тактическая подготовка**

Тактика нападения. Индивидуальные действия, основные обязанности игроков в соответствии с их местом в команде. Совершенствование ранее изученных тактических действий, в более сложной обстановке, против более активного игрока. Отрыв от «опекуна» для получения шайбы. Передача шайбы на свободное место и на клюшку партнера. Вход в зону соперника индивидуальным проходом при помощи прямого и диагонального перемещения. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применить тот или иной технический прием в зависимости от игровой ситуации. Атака «опекуна», проводящего силовой прием.

Групповые взаимодействия. Совершенствование ранее изученных игровых взаимодействий. Совершенствование «короткой» и «длинной» передачи с места и в движении партнеру, находящемуся на месте и в движении, или на свободное место. Передача с использованием борта, коньком, «подкидкой» ударом с коротким замахом, передачи «оставлением». Выход из зоны через центрального или крайнего нападающего. Вход в зону соперника при помощи диагональной передачи, вбрасывание шайбы в зону по диагонали в угол вдоль борта. Изучение заслонов и заслонов наведением с целью освобождения от «опекуна». Изучение взаимодействия в «треугольниках» (исключение возможности подстраховки игроков друг другом в обороне). Создание численного превосходства путем смещения центрального или крайнего нападающего в угол площадки. Освобождение места для маневра партнера путем увода «опекуна» в другую часть зоны нападения. Использование временного увеличения дистанции между атакующими и «опекунами» с целью взятия ворот. Начало атаки защитником при атаке с ходу. Атака с ходу. Эшелонированная атака. Изучение тактических вариантов игры при вбрасывании шайбы. Тактика действий вблизи ворот соперника: добивание шайбы, отскочившей от вратаря, игра на

ближнем «пяточке», создание помех вратарю при бросках партнера издали, закрывание дальней (от бросающего) штанги.

Командные взаимодействия при численном превосходстве над противником Программа спортивной подготовки по виду спорта хоккей Страница 78 из 31 (5:3, 5:4, 4:3). Расстановка игроков, прохождение средней зоны, завершение атаки. Позиционное нападение. Тактика обороны.

Индивидуальные действия. Совершенствование изученных ранее действий в обороне. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора шайбы, или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке.

Групповые и командные взаимодействия. Совершенствование ранее изученных индивидуальных действий в обороне. Подстраховка и помощь партнеру в опеке и при численном превосходстве соперника. Переключение, спаренный отбор, взаимодействие двух игроков против двух-трех нападающих в средней зоне, в зоне защиты. Изучение тактических вариантов при вбрасывании. Расстановка и обязанности игроков при зонной и личной защите.

### **На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) 3-5-го года**

#### **Техническая подготовка**

Техника бега на коньках. Совершенствование техники бега на коньках. Игры и беговые упражнения на ограниченных площадках в условиях скученности игроков. Бег по прямой с ускорениями по 20-30 метров, бег на время 18, 36, 54 метров. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотом в прыжке, с падением на колени, с изменением направления движения. Эстафеты, Остановки, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков и т.д. «Челночный бег».

Техника нападения. Ведение шайбы. Дальнейшее совершенствование техники ведения шайбы. Освоение различных способов обводки. Ведение шайбы изученными способами с изменением скорости и направления движения. Ведение шайбы на большой скорости в условиях ограниченной площадки и скученности игроков, с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, в которые входят: ведение шайбы (без зрительного контроля), обводка стоек с помощью партнера и с использованием борта. Совершенствование индивидуальной техники обводки, с изменением ритма, темп и направления движения. Броски шайбы. Совершенствование ранее изученных видов бросков с «удобной» и «неудобной» стороны, в движении, после боковой, встречной передачи.

Изучение бросков после финтов, обводки, под защитника, подправление шайбы после бросков, добивание шайбы. Комбинации,

заканчивающиеся броском по воротам разными способами. Броски с дальних расстояний, со «своих» точек хоккейного поля. Совершенствование силы и точности броском. Совершенствование бросков по воротам в условиях близких к игровым, с сопротивлением партнера, на большой скорости, с ограничением времени на подготовительные движения. Выполнение бросков с элементами скорости и неожиданности. Приемы шайбы ранее изученными способами в игровой обстановке. Остановки шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнеру. Остановки быстролетящей шайбы при различной скорости передвижения игрока. Остановки шайбы, летящей по воздуху, клюшкой. Совершенствование приемов ловли шайбы на себя. Совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании. Обманные движения (финты). Совершенствование ранее изученных приемов в условиях более активного противодействия партнера, в ситуациях, приближенных к Программе спортивной подготовки по виду спорту хоккей игровым.

Совершенствование силовой обводки. Техника обороны. Отбор шайбы и игра туловищем. Применение силовых приемов в условиях, моделирующих игровые ситуации. Отбор шайбы всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях Дальнейшее совершенствование силовых приемов с включением силовой борьбы у борта. Применение силовой борьбы в игровых упражнениях и двухсторонних играх.

### **Тактическая подготовка**

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места. Открывание. Упражнения в парах, тройках, с открыванием и выбором места для получения шайбы от партнера, для броска по воротам Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в «квадрате» с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приема в различных игровых ситуациях.

Групповые и командные тактические действия. Передача шайбы. Совершенствование передач ранее изученными способами в условиях, близких к игровым, с сопротивлением соперника, в условиях ограниченного пространства и времени, на большой скорости. Совершенствование силы, точности и своевременности передач. Умение создать численное преимущество на отдельных участках поля, «закрыть» соперника в зоне при численном большинстве. Выход из зоны защиты.

Действия в средней зоне при контратаке. Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при введении шайбы в игру на различных участках поля. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Наигрывание связей в звеньях,

пятерках при атаке. Смена состава вовремя остановки игры и в ходе матча. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения места крайним нападающим. Тактика силового давления.

Тактика обороны. Индивидуальные действия. Опека игрока. Выбор места и времени для отбора и перехвата шайбы, применение силового приема. Тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам, против выхода двух нападающих. Игры в «квадрате» с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Умение предвидеть развитие атаки соперников.

Групповые и командные действия. Игры защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4:5, 3:5, 3:4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру в условиях численного меньшинства. Переход к обороне при срыве атаки. Наигрывание связей в звеньях и пятерках при обороне. Смена состава в момент остановки игры и в ходе матча. Оборона с помощью прессинга. Смешанная защита. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

### **На этапе совершенствования спортивного мастерства.**

#### **Техническая подготовка**

Приемы техники передвижения на коньках. Повороты влево и вправо скрестными шагами. Бег короткими шагами. Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах. Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка), Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка). Бег спиной вперед скрестными шагами. Повороты в движении на 180° и 360°. Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах. Старты из различных положений с последующими рывками. Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями. Падения на грудь, бок в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями. Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

Приемы техники владения клюшкой и шайбой. Широкое ведение шайбы в движении переключением крюка клюшки через шайбу. Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы. Ведение шайбы дозированными толчками вперед. Ведение шайбы коньками. Ведение шайбы в движении спиной вперед. Длинная обводка. Короткая обводка. Силовая обводка. Обводка с применением обманных действий – финтов. Финт с изменением скорости движения. Финт на бросок и передачу шайбы. Финт – ложная потеря шайбы. Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой). Удар шайбы с длинным замахом. Удар шайбы с коротким замахом. Бросок – подкидка. Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы. Броски и удары в «одно касание», встречно и сбоку. Броски шайбы с неудобной стороны. Остановка шайбы крюком клюшки, рукояткой, коньком. Прием шайбы с одновременной ее подработкой для следующих действий. Отбор

шайбы способом выбивания. Отбор шайбы способом подбивания клюшки соперника. Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника грудью. Остановка и толчок соперника задней частью бедра. Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту.

### **Тактическая подготовка**

Приемы индивидуальных тактических действий. Скоростное маневрирование и выбор позиции. Дистанционная опека. Контактная опека. Отбор шайбы клюшкой. Отбор шайбы применением силовой борьбы. Ловля шайбы на себя с падением на одно и оба колена, а также падением на бок. Приемы групповых тактических действий. Страховка. Переключение Коллективный (парный) отбор шайбы. Взаимодействие с вратарем.

Приемы командных тактических действий. Принципы командных оборонительных тактических действий. Малоактивная оборонительная система 1-2-2. Малоактивная оборонительная система 1-4. Малоактивная оборонительная система 1-3-1. Малоактивная оборонительная система 0-5. Активная оборонительная система 3-2. Активная оборонительная система 2-2-1. Прессинг. Принцип зонной обороны в зоне защиты. Принцип персональной обороны в зоне защиты. Принцип комбинированной обороны в зоне защиты. Тактические построения в обороне при численном меньшинстве. Тактические построения в обороне при численном большинстве. Приемы тактики нападения. Индивидуальные атакующие действия. Атакующие действия без шайбы. Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем.

Групповые атакующие действия. Передачи шайбы: короткие, средние, длинные. Передачи шайбы по льду и над льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место. Передачи в процессе ведения, обводки, в силовой борьбе, при имитации броски в ворота, в движении, с использованием борта. Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач. Тактическая комбинация – «скрещивание». Тактическая комбинация – «стенка». Тактическая комбинация – «оставление шайбы». Тактическая комбинация – «пропуск шайбы». Тактические действия при вбрасывании шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты. Командные атакующие тактические действия. Организация атаки и контратаки из зоны защиты. Выход из зоны защиты через крайних нападающих. Выход из зоны защиты через центрального нападающего. Выход из зоны через защитников. Развитие «длинной атаки». Скоростное прохождение зоны за счет продольных и диагональных передач. Контратаки из зоны защиты и средней зоны. Атака с хода. Позиционная атака с выходом на завершающий бросок. Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников. Игра в неравных составах. Большинство 5:4, 5:3, 4:3. Игра в неравных составах. Меньшинство 4:5, 3:5, 3:4.

## Подготовка вратаря

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

**Общая физическая подготовка** вратарей мало чем отличается от физической подготовки полевого игрока и в основном направлена на всестороннее развитие различных функциональных систем, и основных мышечных групп. Для этого используется широкий арсенал различных средств и методов, в том числе упражнений на снарядах, на различных тренажёрных устройствах, а также упражнений, заимствованных из других видов спорта. Вместе с тем в процессе развития общих физических качеств вратаря следует уделять больше внимания развитию скоростных и координационных качеств, и гибкости, так как от них в большей степени зависит эффективность его соревновательной деятельности.

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

**Техническая подготовка.** Одной из наиболее важных составляющих в подготовке вратаря на этапе спортивного совершенствования является техническая подготовка. Она базируется на высокой атлетической подготовке и проводится для совершенствования ранее освоенных приемов и овладения более сложными, нестандартными приёмами в их не привычных сочетаниях. На этом этапе в большем объёме практикуются упражнения по совершенствованию техники передвижения вратаря на коньках в сложных

игровых условиях, при этом следует обращать внимание на скорость передвижения, быстроту своевременности перехода с одного технического приёма на другой. При освоении совершенствования приёмов техники ловли и отбивания шайбы ловушкой, блином, щитками или клюшкой, следует использовать комплексы упражнений в сложных игровых условиях, при действии ряда сбивающих факторов: – уплотнённая противоборствующая команда вблизи ворот; – помехи видимости вратарю; – скрытность; – быстрота и неожиданность завершающих бросков и острых передач; – все возможные добивания и подправления шайбы игроками противоборствующей команды. Кроме этого целесообразно практиковать упражнения по совершенствованию техники ловли и отбивания шайбы из различных исходных положений: в основной стойке, в падении на одно и два колена, на бок и на грудь и др.

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

#### **На этапе начальной подготовки**

**Физическая подготовка.** Общефизическая подготовка вратарей проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно – воспитание быстроты. Быстрота одиночного движения, частота движения. Ловля мяча и шайбы, посланной тренером. Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча). Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей. Совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа «маятника»), в стойке. Совершенствование координации движения приставными скрестными шагами. В челночном беге. Старты прыжком правым, левым боком, приставным скрестным шагом, с одной и двух ног.

Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах.

Техника игры вратаря. Освоение основной стойки. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами, после выполнения упражнения (например, выпад влево – основная стойка). Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек; то же с шайбой.

Освоение передвижения в воротах в основной стойке. Освоение ловли шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Отработка выбивания шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Освоение техники отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, предплечьем, подставлением щитков.

Тактика игры вратаря. Совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах площадке и взаимодействию с защитниками. Освоение умения концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подготовительных играх.

### **На тренировочном этапе (спортивной специализации) 1-2-го года**

Физическая подготовка. Совершенствование быстроты одиночного движения, частоты движения. Совершенствование специальной гибкости и выворотности суставов в полушпагате, шпагате. Совершенствования координации в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа «маятника»), приставным и скрестным шагом, в челночном беге лицом и спиной вперед. Перемещения и прыжки в глубоком приседе вперед, назад, вправо, влево на одной и двух ногах одновременным подбрасыванием теннисного мяча. Акробатика: полет-кувырок, кувырки через препятствия, через партнера.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники перемещений на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники катания на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими и длинными). Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него, с одного шага.

Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники ловли шайбы ловушки и отбивание «блином», овладение отскочившей шайбой. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька (проскальзыванием). Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой. Выпады с посылом клюшки в сторону выпада. Освоение техники

вставания в основную стойку после падения на бок и опускание на два колена.

Тактика игры вратаря и совершенствование индивидуальных тактических действий при отскоке шайбы от вратаря. Совершенствование выбора места при комбинационном действии противника. Уметь определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Тактика игры вратаря. Совершенствование индивидуальных тактических действий и, выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях. Отработка тактических действий при отскоке шайбы от вратаря. Совершенствования выбора места при комбинационном действии противника. Уметь определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных подвижных играх.

### **На тренировочном этапе (спортивной специализации) 3-5-го года**

Физическая подготовка. Совершенствование общей гибкости и выворотности суставов. Совершенствование координации движений приставными и скрестными шагами, прыжковой координации (типа «маятника»). Развитие силы мышц брюшного пресса, мышц спины, рук и ног с использованием отягощений, и сопротивления партнера. Совершенствование стартовой скорости на отрезке 2-3 метра. Старты и остановки из различных исходных положений. Совершенствование безопорной координации в упражнениях на батуте. Совершенствование ловкости в акробатических упражнениях, быстроты реакции одиночных движений и частоты движений.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники катания на коньках, техники перемещения в основной стойке, по прямой и дугам, скольжением и приставным шагом, лицом спиной вперед. Совершенствование умения принимать и сохранять стойку после выполнения различных действий и движений. Совершенствование техники стартов и торможений с одного, двух и трех шагов. Совершенствование техники овладения шайбой при помощи ловушки и «блина». Совершенствование техники отбивания скользящих шайб клюшкой, правой и левой ногой, коньком и щитком; высоко летящей шайбы грудью, животом, подставлением щитков. Совершенствование техники падения на правый и левый бок, опускания на колени, вставания в основную стойку после падений.

Совершенствование техники владения клюшкой. Освоение техники отбивания летящей шайбы предплечьем и плечом. Освоение техники отбивания низколетящей шайбы щитком с опусканием на одно колено. Упражнения проводятся при моделировании затрудненных условий и наличия сбивающих факторов. Тактика игры вратаря. Совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях.

Совершенствование в выборе места в воротах при комбинационных действиях противника. Взаимодействие с игроками в обороне и руководство

обороной. Освоение обманных движений (финтов) и целесообразности их применения. Отработка тактических действий при ограниченном обзоре, изменениях направления движения шайбы и ее добиваниях. Умение быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за противником, находящимся за воротами. Уметь перехватить шайбу клюшкой при передаче ее на ближний «пяточок», из-за ворот и сбоку. Изучение противников, их сильных и слабых сторон, способов действий и обманных движений. Развитие игрового передвижения. Совершенствование игрового мышления с помощью спортивных игр.

### **На этапе совершенствования спортивного мастерства**

Т-образное скольжение (вправо, влево). Передвижение вперед выпадами. Торможение на параллельных коньках. Передвижения короткими шагами. Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке. Бег спиной вперед, лицом, вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями.

Ловля шайбы. Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках. Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением. Ловля шайбы ловушкой в шпагате. Ловля шайбы на блин. Ловля шайбы на грудь, стоя с падением на колени.

Отбивание шайбы. Отбивание шайбы блином стоя на месте. Отбивание шайбы блином одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках. Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена. Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку. Отбивание шайбы щитками в шпагате. Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево). Прижимание шайбы.

Прижимание шайбы туловищем и ловушкой.

Владение клюшкой. Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении. Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на оба колена. Остановка шайбы клюшкой у борта. Бросок шайбы на дальность и точность. Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, обеими руками. Передача шайбы подкидкой. Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, обеими руками.

Тактика игры вратаря. Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве: 2:1, 3:1, 3:2. Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника. Прижимание шайбы. Перехват и остановка шайбы. Выбрасывание шайбы. Взаимодействие с игроками при обороне. Взаимодействие с игроками при контратаке.

## 15. Учебно-тематический план

Таблица №14

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание  |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>                    | ≈<br><b>120/180</b>         |                  |   |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие   | ≈ 10/15                     | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.  |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | ≈ 10/15                     | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/18                     | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.  |
|                            | Закаливание организма  | ≈ 13/18                     | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.   |
|                            | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом  | ≈ 13/18                     | январь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.  |
|                            | Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.  | ≈13/18                      | январь           | Информирование спортсменов о запрещенных веществах. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля, антидопинговыми правилами. Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья. |
|                            | Теоретические основы   | ≈ 13/20                     | май              | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания   |

|   |   |                     |                 |   |
|---|---|---------------------|-----------------|---|
|   | обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                  |                     |                 | по технике их выполнения.   |
|   | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                       | ≈ 13/20             | июнь            | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|   | Режим дня и питание обучающихся   | ≈ 12/20             | август          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|   | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта  | ≈ 10/18             | ноябрь-май      | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.  |
|   | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b> | ≈<br><b>600/960</b> |                 |   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                        | ≈ 60/90             | сентябрь        | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.  |
|   | История возникновения олимпийского движения   | ≈ 60/90             | октябрь         | <b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>   |
|   | Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.   | ≈ 60/90             | октябрь, апрель | Информирование спортсменов о запрещенных веществах. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля, антидопинговыми правилами. Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.   |
|   | Режим дня и питание обучающихся   | ≈ 60/100            | ноябрь          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|   | Физиологические основы физической культуры  | ≈ 60/100            | декабрь         | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.  |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ  | ≈ 60/100            | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.   |

|  |  |               |                 |  |
|--|--|---------------|-----------------|--|
|  | обучающегося   |               |                 |  |
|  | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта                  | ≈ 60/100      | май             | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.            |
|  | Психологическая подготовка   | ≈ 60/100      | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности  |
|  | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | ≈ 60/90       | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.                                  |
|  | Правила вида спорта  | ≈ 60/100      | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.   |
| Этап совершенствования спортивного мастера | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастера:</b>                                     | <b>≈ 1200</b> |                 |  |
|  | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 150         | сентябрь        | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
|  | Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность                                 | ≈ 200         | октябрь         | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.  |
|  | Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.  | ≈ 150         | октябрь, апрель | Информирование спортсменов о запрещенных веществах. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля, антидопинговыми правилами. Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.  |
|  | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | ≈ 150         | ноябрь          | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.   |
|  | Психологическая подготовка   | ≈ 150         | декабрь         | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов                         |

|                                     |   |   |             |   |
|-------------------------------------|---|---|-------------|---|
|                                     |   |   |             | психологической подготовки обучающихся.   |
|                                     | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс   | ≈ 200                                     | январь      | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.  |
|                                     | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта  | ≈ 200                                     | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.   |
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия  | в переходный период спортивной подготовки |             | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>   | ≈ 600                                     |             |   |
|                                     | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 100                                     | сентябрь    | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.  |
|                                     | Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.   | ≈ 100                                     | октябрь     | Информирование спортсменов о запрещенных веществах. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля, антидопинговыми правилами. Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.   |
|                                     | Социальные функции спорта   | ≈ 100                                     | октябрь     | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.  |
|                                     | Учет соревновательной деятельности, самоанализ  | ≈ 100                                     | ноябрь      | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.   |

|  |  |   |         |   |
|--|--|---|---------|---|
|  | обучающегося   |   |         | Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.  |
|  | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                | ≈ 100                                     | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.  |
|  | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 100                                     | май     | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности   |
|  | Восстановительные средства и мероприятия                             | в переходный период спортивной подготовки |         | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

## **VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

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

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

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

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

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

### 17. 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):

- 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)<sup>2</sup>;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица №15, №16), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимым для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению Учреждения, по согласованию с Учредителем.
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №17, №18), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению Учреждения, по согласованию с Учредителем.
- 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.

---

<sup>2</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 15

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

Таблица № 16

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |  |                          |                      |                                 |                               |   |                               |  |                               |   |                               |
|---|--|--------------------------|----------------------|---------------------------------|-------------------------------|---|-------------------------------|--|-------------------------------|---|-------------------------------|
| №<br>п/п  | Наименование                                     | Единица<br>измерен<br>ия | Расчетная<br>единица | Этапы спортивной подготовки     |                               |   |                               |  |                               |   |                               |
|   |  |                          |                      | Этап<br>начальной<br>подготовки |                               | Учебно-<br>тренировочный этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |                               | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |                               | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |                               |
|   |  |                          |                      | количество                      | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество  | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество   | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                | срок<br>эксплуатации<br>(лет) |
| 1.  | Клюшка для вратаря                               | штук                     | на<br>обучающегося   | 2                               | 1                             | 4   | 1                             | 6  | 1                             | 10  | 1                             |
| 2.  | Клюшка для игрока<br>(защитника,<br>нападающего) | штук                     | на<br>обучающегося   | 2                               | 1                             | 4   | 1                             | 6  | 1                             | 10  | 1                             |

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №17

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

Таблица № 18

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |   |                   |                   |                             |                         |            |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
|--|---|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п/п  | Наименование  | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |            |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
|  |   |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         |            |                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|  |   |                   |                   | Первый и второй год         |                         | Третий год |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
|  |   |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество  | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| 1.   | Визор для игрока (защитника, нападающего)                       | комплект          | на обучающегося   | -                           | -                       | -          | -                       | -   | -                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 2.   | Гамашы спортивные   | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 2          | 2                       | 2   | 2                       | 2   | 2                       | 4                                   | 1                       |
| 3.   | Защита для вратаря (защита шеи и горла)                         | комплект          | на обучающегося   | -                           | -                       | -          | -                       | 1   | 2                       | 1   | 2                       | 1                                   | 1                       |
| 4.   | Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла) | комплект          | на обучающегося   | -                           | -                       | -          | -                       | 1   | 2                       | 1   | 2                       | 1                                   | 1                       |
| 5.   | Защита паха для вратаря   | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | -          | -                       | 1   | 2                       | 1   | 2                       | 1                                   | 1                       |

|     |   |      |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6.  | Защита паха для игрока (защитника, нападающего)                 | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 7.  | Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)                         | пар  | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| 8.  | Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями) | пар  | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| 9.  | Майка хоккейная тренировочная с длинным рукавом (сетка)         | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 10. | Нагрудник для вратаря   | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 11. | Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)                   | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 12. | Налокотники для игрока (защитника, нападающего)                 | пар  | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 13. | Перчатка для вратаря (блин)                                     | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 14. | Перчатка для вратаря (ловушка)                                  | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 15. | Перчатки для игрока (защитника, нападающего)                    | пар  | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 16. | Подтяжки для гамаш  | пар  | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |

|     |   |      |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|     |   |      | ся              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 17. | Подтяжки для шорт                         | пар  | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 18. | Свитер хоккейный                          | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 1 |
| 19. | Сумка для перевозки экипировки            | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 20. | Шлем для вратаря с маской                 | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 21. | Шлем для игрока (защитника, нападающего)  | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 22. | Шорты для вратаря                         | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 23. | Шорты для игрока (защитника, нападающего) | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 24. | Щитки для вратаря                         | пар  | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 25. | Щитки для игрока (защитника, нападающего) | пар  | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

## 18. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

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

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

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

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

### Электронные источники:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "хоккей" [Электронный ресурс]. URL: <https://docs.cntd.ru/document/554715775> (Дата обращения: 22.03.2023)
2. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/primernye-programmy/> (Дата обращения: 22.03.2023)
3. Региональная общественная организация «Федерация хоккея Республики Татарстан» [Электронный ресурс]. URL: <https://fhrt.ru/> (Дата обращения: 22.03.2023)
4. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: <https://docs.cntd.ru/document/902075039> (Дата обращения: 22.03.2023)
5. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/> (Дата обращения: 22.03.2023)
6. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] URL: <http://www.rusada.ru/> (Дата обращения: 22.03.2023)
7. Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ [Электронный ресурс]. URL: <https://docs.cntd.ru/document/420316760?marker=64U0IK> (Дата обращения: 22.03.2023).

### Печатные источники:

1. Хоккей для начинающих. - М.: Астрель, АСТ, 2001г.
2. Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее. Издательство «Спорт», Москва, 2016г.
3. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. В 4 ступенях (комплект). М.: Человек, 2012г.
4. Хоккей нового времени /В. Кукушкин. - М.: Спорт, 2015г.