

Приложение №1
К приказу № 40/3 от 31.01.2024 г.
Об утверждении Программы
спортивной подготовки по виду спорта
«Хоккей».

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «Территория льда»

(Боровлев И.П.)



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

Программа разработана на основании: Приказа Минспорта России от 16 ноября 2022 г. N 997 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»; примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденной приказом Минспорта России от 19.12.2022г. №1267.

Программу разработал:
Тренер-преподаватель по спорту

С.В. Бурмистров

2024 г.

Содержание

1. Общее положение.....	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 3	
3. Система контроля.....	19
4. Рабочая программа по виду спорта «хоккей»	30
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	52
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы.....	52

1. Общее положение

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в обществе с ограниченной ответственностью «Территория льда» (далее Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 г. №997 (далее - ФССП).

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

На этапе начальной подготовки: получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления на учебно-тренировочный этап.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки хоккеистов, начиная с этапа начальной подготовки до учебно-тренировочного этапа и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- овладение методами определения уровня физического развития хоккеиста и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области хоккея, освоение правил и тактики ведения игры, изучение истории хоккея, опыта мастеров прошлых лет;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, района, города;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по хоккею.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Программа может использоваться физкультурно-спортивными организациями и организациями дополнительного образования, осуществляющими спортивную подготовку по хоккею

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «хоккей» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица 1 - Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- 1 этап начальной подготовки;
- 2 учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Этапы спортивной подготовки для планирования, в Учреждении и осуществления спортивной подготовки разбиты на периоды, ступени, года, циклы подготовки, что отражается в программе спортивной подготовки.

Задачи реализации программы спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «хоккей»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);
- общие знания об антидопинговых правилах в спорте;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На учебно-тренировочном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «хоккей»;
- повышение уровня общей физической и специально физической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Таблица 2 - Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Тренировочная работа отделения «хоккей» проводится круглогодично (52 недели) на основе данной программы. Основной формой проведения тренировочных занятий является занятие продолжительностью от 1 до 3 часов.

Теоретический раздел программы изучается как на отдельных занятиях, так и путем проведения бесед на практических занятиях. Спортсмены юношеских и старших возрастных групп должны также самостоятельно знакомиться с литературой по соответствующим темам тренировочного плана.

Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники.

При организации и проведении тренировочных занятий с юными спортсменами и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за занимающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

В процессе работы с юными спортсменами в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту.

Каждой тренировочной группой руководит тренер-преподаватель на протяжении всего периода подготовки в спортивной школе.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ в Учреждении на период летних каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также обеспечиваться участие в учебно-тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и (или) физкультурно-спортивными организациями.

Тренировочная работа, организуется с учетом режима дня и занятости учащихся в общеобразовательной школе. Учитывая успеваемость каждого юного спортсмена по общеобразовательным предметам, тренер-преподаватель может уменьшить для отдельных обучающихся количество и длительность занятий в предэкзаменационный и экзаменационный периоды, давая им индивидуальные домашние задания.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3 - Учебно-тренировочные мероприятия

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

№ 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
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3.	Мероприятия 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		

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства в Учреждении организовываются и проводятся тренировочные сборы.

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов.

2.3.3 Спортивные соревнования.

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от Учреждения, необходимо руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, определяемыми федеральными стандартами спортивной подготовки:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

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

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований является основанием для направления спортсмена на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Таблица 4 - Объем соревновательной деятельности

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «хоккей» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки обучающихся будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма приспособляться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Учебный план составлен для каждого этапа подготовки на 52 учебные недели в год в часах и процентном соотношении объемов нагрузок, в Таблице 5.

Таблице 5 - Годовой учебно-тренировочный план

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприя- тия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап началь- ной подго- товки		Учебно-трени- ровочный этап (этап спортив- ной специали- зации)		Этап совершен- ствования спор- тивного мастер- ства	Этап выс- шего спортив- ного ма- стерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-трени- ровочного занятия в часах					
		До 2	До 2	До 3	До 3	До 4	До 4
		Наполняемость групп (человек)					
		от 14		от 10		от 6	от 3
1.	Общая физиче- ская подготовка (%)	22-24	16-18	10-11	9-10	7-9	3-4
2.	Специальная фи- зическая подго- товка (%)	4-6	4-6	10-11	9-11	11-12	13-14
3.	Участие в спор- тивных соревно- ваниях (%)	-	5-7	15-16	15-16	15-16	15-16
4.	Техническая под- готовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12	7-10	5-6
5.	Тактическая, тео- ретическая, пси- хологическая под- готовка (%)	12-15	14-16	15-19	17-20	19-27	26-30
6.	Инструкторская и судейская прак- тика (%)	-	. -	-	3-4	3-4	2-3
7.	Медицинские, ме- дико-биологиче- ские, восстано- вительные меропри- ятия, тестирова- ние и контроль (%)	24-26	29-30	30-32	31-32	29-31	30-31

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составлен на учебный год с учетом учебного плана и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица 6 - Календарный план воспитательной работы

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

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
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 Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.	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; - тематических физкультурно- спортивных праздниках.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	- Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной

субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Таблица 7 - План – график антидопинговых мероприятий ООО «Территория льда»

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	Честная игра	Тренеры	Сентябрь-октябрь
	2. Теоретическое занятие	Ценности спорта. Честная игра	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	по назначению
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренеры	ежемесячно
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Лица проходящие спортивную подготовку	Январь
	5. Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренеры	Май-сентябрь
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	Честная игра	Тренеры	Июнь-август
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Лица проходящие спортивную подготовку	Январь
	5. Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренеры отделений	Май-сентябрь
Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Лица проходящие спортивную подготовку	Январь

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
<p>Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образование РУСАДА доступен Анти-допинговый онлайн-курс.</p>				

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов.

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

Антидопинговая организация - ВАДА или подписавшая сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса допинг-контроля. В частности, антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят тестирование на своих спортивных мероприятиях, международные федерации и национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к спортсмену, который не является спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен».

В отношении спортсменов, которые не являются спортсменами ни международного, ни национального уровня, антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму тестирование или не проводить тестирование вообще; анализировать пробы не на весь перечень запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на разрешения на терапевтическое использование. Однако если спортсмен, находящийся под юрисдикцией антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются последствия, предусмотренные кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ спортсменом является любое лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла кодекс.

2.7. План инструкторской и судейской практики.

Представленная программа имеет цель подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила хоккея, правила поведения на площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению

отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Таблица 8 - План освоения материала по виду подготовки «инструкторская и судейская практика»

Этап спортивной подготовки	Тема освоения	Кол-во часов	Месяц
Учебно-тренировочный этап, 3-й год обучения	Термины и определения, принятые в хоккее	2	Август
	Правила вида спорта «хоккей»	2	
	Правила вида спорта «хоккей»	2	Сентябрь
	Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта «хоккей»		
	Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом	4	Октябрь
	Основные средства спортивной тренировки	2	Ноябрь
	Содержание и виды физической подготовки	2	
	Основные средства спортивной тренировки	2	Декабрь
	Содержание и виды физической подготовки	2	
Правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки	2	Январь	
Учебнотренировочный этап, 4-й год обучения	Годичного цикла спортивной подготовки	4	Февраль
	Структура годичного цикла спортивной	4	Март
	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности	8	Апрель-май
	Правила вида спорта «хоккей»	2	Август
	Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта «хоккей»		
Основные средства спортивной тренировки	8	Сентябрь-октябрь	
Содержание и виды физической подготовки			
Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом	4	Ноябрь	

Этап спортивной подготовки	Тема освоения	Кол-во часов	Месяц
	Структура годичного цикла спортивной подготовки	4	Декабрь
	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности	4	Январь
	Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий	8	Февраль-март
	Правила проведения подвижных спортивных игр	4	Апрель
	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности	4	Май

2.8. План медицинских, медико-биологических, восстановительных мероприятий

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

Обучающийся ежегодно проходит медицинское обследование (обычно перед началом учебно-тренировочного года) и предоставляет справку - допуск к занятиям по виду спорта «хоккей».

Текущее медицинское обследование на различных этапах учебно-тренировочного цикла проводится в сокращенном объеме после заболеваний, травм, перед соревнованиями с целью оперативного контроля за состоянием здоровья и динамикой адаптации организма к учебно-тренировочным нагрузкам.

Углубленные медицинские осмотры (УМО) обучающиеся проходят на учебно тренировочном этапе спортивной подготовки в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н:

УМО на этапе Начальной подготовке и Учебно-тренировочном этапе - 1 раз в 12 месяцев.

УМО обучающиеся проходят с целью оценки влияния занятий в избранном виде спорта на состояние здоровья, роста функциональных возможностей организма, уровня физического развития.

УМО проходят в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений учебно-тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

По результатам УМО проводится оценки эффективности системы подготовки. При необходимости вносятся поправки, дополнения частичных изменений в учебно тренировочный план.

Важнейшим дополнением к врачебному контролю может и должен служить самоконтроль обучающегося.

Самоконтроль - это система наблюдений обучающегося за своим здоровьем, переносимостью учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Таблица 9 - План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп Начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Для групп Учебно-тренировочного этапа (спортивной подготовки)			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин 10-20 мин 5-15 мин (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание) Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки 3-8 мин 3 мин саморегуляция

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Сразу после учебно тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ -теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Общий масса	Восстановительные тренировки. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Общий масса	Восстановительные тренировки. После восстановительной тренировки

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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».

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

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

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

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения программы

Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки является:

3.1.1 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.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «хоккей» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4 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 не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения программы.

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в хоккее – это признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям. Для оценки результативности в хоккее используют критерии по развитию физических качеств (способностей).

Скоростные способности. Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила. Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени. Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость. Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве. Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия. Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость. Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности. Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность. Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость. Гибкость - это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности (ловкость). Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

3.3. Контрольно-переводные нормативы (испытания).

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки разработаны в соответствии с ФССП по виду спорта «хоккей».

Таблица 10 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5

Методика проведения комплекса контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки обучающихся на начальном этапе.

1) Бег 20 м с высокого старта. Определяет уровень скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

2) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

3) Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и.п.- сгибание –разгибание - и.п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).

4) Бег 20 м на коньках. Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. На расстоянии 20 м ставятся стойки стартовая и контрольная. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша, преодолевая расстояние 20 м. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

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

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

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

8) Слаломный бег на коньках с ведением шайбы определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол контрольно-переводных испытаний, который хранится в организации.

Таблица 11 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	12
1.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5,8	6,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	не более	
			16,5	17,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более	
			7,3	7,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,5	13,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,5	15,0
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более	
			42,0	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			43,0	47,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Не устанавливается		

№ п/п	Упражнения	Единица изме- рения	Норматив	
			юноши	девушки
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»	

Методика проведения комплекса контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки обучающихся на учебно-тренировочном этапе.

1) Бег 30 м с высокого старта. Определяет уровень скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

2) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

3) Подтягивания из виса на высокой перекладине. Определяет уровень силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет сгибание рук (за счет силы, не рывком) и возвращается в исходное положение. При сгибании рук подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе.

4) Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и.п.- сгибание –разгибание - и.п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).

5) Бег 1000м определяет уровень выносливости. Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м). Надо удостовериться, что испытуемые раньше на тренировке пробежали эту дистанцию и напомнить испытуемым, что не следует стартовать слишком быстро, а пробегать дистанцию следует по возможности с равномерной скоростью. По пересечении линии финиша сообщить результат (испытуемый должен его запомнить).

6) Бег 30 м на коньках определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

7) Челночный бег 6 x 9 м на коньках. Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист прежде чем двигаться в обратную

сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком.

8) Бег 30 м на коньках спиной вперед. Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники катания спиной вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

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

10) Слаломный бег на коньках с ведением шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы.

11) Бег на коньках челночный в стойке вратаря. Определяет уровень специальной выносливости и техники передвижения на коньках. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Далее обратно двигается спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, и спиной вперед двигается к воротам. Далее выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед катит до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, и двигается обратно к воротам, и также касаясь их. Далее выполняет тоже в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа – центральная отметка по центру - точка конечного вбрасывания слева. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева.

12) Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря. Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки находились за ним. Далее, достигнув места между усами круга конечного вбрасывания (дальних от бокового борта), делает переход в положение спиной вперед, объезжая по ходу движения другой круг конечного вбрасывания и двигается до правой штанги ворот. Затем, коснувшись штанги любой частью тела, начинает объезжать круги конечного вбрасывания в обратную сторону в той же последовательности. Завершается тест финишируя спиной вперед касанием ворот любой частью тела.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в

установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол контрольно-переводных испытаний, который хранится в организации.

Таблица 12 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	не менее	
			11,70	9,30
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			7	-
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.05	1.10
1.7.	Бег на 3000 м	мин	не более	
			13	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,7	5,3
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			25,0	30,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5x54м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			48,0	54,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			40,0	45,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			39,0	43,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Таблица 13 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,2	5,0

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
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	
			12	10
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	22
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание 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	не более	
			12,30	14,30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,3	4,8
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			22,0	26,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5x54м (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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Методика проведения комплекса контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

1) Бег 30 м с высокого старта. Определяет уровень скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

2) Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног. Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает первый прыжок толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу. Последующие прыжки выполняются толчком одной ноги, после пятого толчка спортсмен приземляется на

обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

3) Подтягивание из виса на высокой перекладине. Определяет уровень силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет сгибание рук (за счет силы, не рывком) и возвращается в исходное положение. При сгибании рук подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе.

4) Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и.п.- сгибание –разгибание - и.п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).

5) Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося. Определяет уровень силовых качеств мышц нижних конечностей. Приседания выполняются со штангой весом собственной массы тела. Из исходного положения стоя, ноги прямые, выполняется полуприсед с последующим выпрямлением ног.

6) Бег на 400 м с высокого старта. Определяет уровень скоростной выносливости. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м).

7) Бег 3000 м с высокого старта определяет уровень общей выносливости. Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м). Надо удостовериться, что испытуемые раньше на тренировке пробегали эту дистанцию и напомнить испытуемым, что не следует стартовать слишком быстро, а пробегать дистанцию следует по возможности с равномерной скоростью. Во времени проведения теста постоянно сообщать испытуемым, сколько кругов или метров осталось пройти, а по пересечении линии финиша сообщить результат (испытуемый должен его запомнить).

8) Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих). Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

9) Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих). Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к усю окружности точки конечного вбрасывания (ближний к линии ворот и борту) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и осуществляет бег по «малой восьмерке» (вокруг кругов конечного вбрасывания) лицом вперед. Затем на стартовой отметке делает поворот на 180 градусов и проходит ту же дистанцию спиной вперед, финишируя на линии старта. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

10) Бег на коньках челночный 5х54м (для защитников и нападающих). Определяет уровень специальной скоростной выносливости. На линиях ворот устанавливаются по 2 стойки (с одной и другой стороны от ворот) на расстоянии 2, 5 м образуя как бы два «коридора». Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта (расположена в 130 см от линия

ворот по направлению к точкам вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеисты катятся вперед до противоположной линии ворот, где выполняется разворот (торможение), делают касание крюком клюшки лицевого борта и катятся в обратном направлении. Финиш после прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот.

11) Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей). Определяет уровень специальной выносливости и техники передвижения на коньках. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Далее обратно двигается спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, и спиной вперед двигается к воротам. Далее выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед катит до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, и двигается обратно к воротам, и также касаясь их. Далее выполняет тоже в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа - центральная отметка по центру - точка конечного вбрасывания слева. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева.

12) Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей). Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки и клюшка находились за ним. Далее, достигнув места между усами круга конечного вбрасывания (дальних от бокового борта), делает переход в положение спиной вперед, объезжая по ходу движения другой круг конечного вбрасывания и двигается до правой штанги ворот. Затем, коснувшись штанги любой частью тела, начинает объезжать круги конечного вбрасывания в обратную сторону в той же последовательности. Завершается тест финишируя спиной вперед касанием ворот любой частью тела.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол контрольно-переводных испытаний, который хранится в организации.

4. Рабочая программа по виду спорта «хоккей»

4.1. Программный материал для практических занятий представлен по областям и видам спортивной подготовки: общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической, психологической.

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств.

4.1.1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять, как общеподготовительные строевые и порядковые упражнения. Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному,

по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

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

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

Упражнения для развития физических качеств.

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

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

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками. Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, облегченных гантелей и др. Для повышения

эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800,1000,3000 м. Тест Купера -12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Спортивные игры. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

4.1.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. Средства (упражнения), направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, следует представлять, как специально-подготовительные.

Специально-подготовительные упражнения. Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;
- 4) специальная (скоростная) выносливость.

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

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

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

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью

контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

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

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

Старты из различных положений:

- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;
- смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);
- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;
- эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в

которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

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

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

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

2. Челночный бег 5x54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, ЧСС -190-210 уд./мин.

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

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

4.1.3. Техническая подготовка.

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

Основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

Таблица 14 - Приемы техники передвижения на коньках

№	Приемы техники хоккея	Этапы (периоды) обучения								
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	период начальной специализации			период углубленной специализации			
				1-ый	2-ой	3-ий	4-ый	5-ый	Весь период	
1	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Бег короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+	+	+	+	-	-	-	-	-
4	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+	+						
7	Бег спиной вперед переступанием ногами	+								
8	Бег спиной вперед скрестными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Повороты в движении на 180° и 360°	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Кувырок в движении								+	+

№	Приемы техники хоккея	Этапы (периоды) обучения								
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	период начальной специализации			период углубленной специализации			
				1-ый	2-ой	3-ий	4-ый	5-ый	Весь период	
14	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости		+	+	+	+	+	+	+	+
16	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования		+	+	+	+	+	+	+	+

Таблица 15 -Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№	Приемы техники хоккея	Этапы (периоды) обучения						
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
		до года	свыше года	период начальной специализации			период углубленной специализации	
				1-ый	2-ой	3-ий	4-ый	5-ый
1	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+	+	+	+
2	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+	+	+	+
3	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+	+	+	+
4	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+	+					
5	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+	+	+	+
6	Ведение шайбы в движении спиной вперед	+	+	+	+	+	+	+
7	Обводка соперника на месте и в движении	+						
8	Длинная обводка	+	+	+	+	+	+	+
9	Короткая обводка	+	+	+	+	+	+	+
10	Силовая обводка		+	+	+	+	+	+
11	Обводка с применением обманных действий-финтов	+	+	+	+	+	+	+

№	Приемы техники хоккея	Этапы (периоды) обучения						
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
		до года	свыше года	период начальной специализации			период углубленной специализации	
				1-ый	2-ой	3-ий	4-ый	5-ый
12	Финт клюшкой	+	+	+	+			
13	Финт с изменением скорости движения	+	+	+	+	+	+	+
14	Финт головой и туловищем	+	+	+	+	+	+	+
15	Финт на бросок и передачу шайбы		+	+	+	+	+	+
16	Финт — ложная потеря шайбы		+	+	+	+	+	+
17	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+	+	+	+	+
18	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+	+	+	+
19	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+	+	+	+
20	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)	+	+	+	+	+	+	+
21	Бросок-подкидка	+	+	+	+	+	+	+
22	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы	+	+	+	+	+	+	+
23	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы		+	+	+	+	+	+
24	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+	+	+	+	+
25	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+	+	+	+
26	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям	+	+	+	+	+	+	+
27	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+	+	+	+	+
28	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	+	+	+	+	+	+	+
29	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом	+	+	+	+	+	+	+
30	Остановка и толчок соперника грудью	+	+	+	+	+	+	+
31	Остановка и толчок соперника задней частью бедра		+	+	+	+	+	+
32	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой	+	+	+	+	+	+	+

Таблица 16-Техника игры вратаря

№	Приемы техники хоккея	Этапы (периоды) обучения						
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
		до года	свыше года	период начальной специализации			период углубленной специализации	
				1-ый	2-ой	3-ий	4-ый	5-ый

1	Обучение основной стойке вратаря	+	+					
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+	+					
3	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+					
4	Т-образное скольжение (вправо, влево)	+	+					
5	Передвижение вперед выпадами	+						
6	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+
7	Передвижения короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+
8	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря	+	+	+	+	+	+	+
9	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+	+	+	+	+	+
Ловля шайбы								
10	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте	+						
11	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+				
12	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением		+	+	+			
13	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена			+	+	+		
14	Ловля шайбы ловушкой в шпагате		+	+				
15	Ловля шайбы на блин		+	+				
16	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени		+	+	+			
Отбивание шайбы								
17	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+	+				
18	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+	+			
19	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена							
20	Отбивание шайбы коньком	+	+	+	+			
21	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+	+			
22	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена		+	+	+			
23	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки			+	+			
24	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена							
25	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена							
26	Отбивание шайбы щитками в шпагате							

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

4.1.4 Тактическая подготовка

Тактика – это выбор более благоприятного способа решения конкретной игровой ситуации. Тактическая подготовленность в системе многолетней подготовки формируется постепенно, при этом из года в год объемы освоения тактических приемов увеличиваются, сами же приемы усложняются.

На этапе начальной подготовки тактическая подготовка занимает незначительное место. Она включает изучение индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите. Обучение тактике игры ведется через подвижные игры и игровые упражнения, как вне льда, так и на льду.

Обучение тактическим действиям проводится в следующей последовательности:

Индивидуальные действия:

- игра в нападении;
- игра в защите.

Групповые взаимодействия:

- при игре в нападении - передачи шайбы в парах, тройках на месте и в движении, без смены и со сменой мест;
- при игре в защите – умение подстраховывать партнера, переключаться, взаимодействие двух игроков против двух, трех нападающих.

На начальном этапе тактическая подготовка направлена на всестороннее развитие хоккеиста, его универсальность как игрока - так, чтобы он мог занять практически любое место в команде, заменить любого партнера (за исключением вратаря); он не должен привязываться к одному игровому месту, должен тренироваться и уметь играть в любом качестве: центральным нападающим, крайним нападающим, а также в защите.

На тренировочном этапе в период начальной специализации прослеживается четкое подразделение тактики на игру в атаке и в обороне. У обучающихся уже есть предпосылки для закрепления индивидуальной тактики и освоения групповой.

Индивидуальные тактические действия основываются на индивидуальной технической, физической подготовленности, игровом мышлении и образуют своеобразные технико-

тактический арсенал игрока по амплуа. Индивидуальная техника является средством индивидуальной тактики.

Индивидуальные тактические действия смыкаются, а порой и переходят в групповые, которые реализуются в различных комбинациях, типичных игровых ситуациях (выход из зоны, прохождение средней зоны, вход в зону, завершение атаки). Поэтому совершенствование индивидуальных и групповых технико-тактических действий идет параллельно.

Командные действия характеризуются заранее обусловленными функциями каждого игрока в любой зоне площадки, имеют определенные признаки расположения и взаимодействия игроков. Через индивидуальные и групповые тактические действия реализуется командная тактика.

В процессе тактико-технической подготовки применяются игровые упражнения и подготовительные игры.

Игровые упражнения способствуют развитию технических и тактических действий отдельных игроков. Используя такие упражнения, тренер-преподаватель моделирует различные игровые ситуации и отрабатывает их со своими обучающимися. В игровых упражнениях хоккеисты осваивают и закрепляют игровые навыки.

Подготовительные игры – это элементы игры в хоккей. С их помощью закрепляются игровые навыки, усиливается их взаимосвязь.

В период углубленной специализации происходит совершенствование индивидуальных, групповых и особенно командных действий в нападении и обороне с использованием игровых упражнений, спортивных игр, тренировочных и календарных матчей.

Общий объем тактической подготовки неуклонно растет, количество игр увеличивается.

Тактическая подготовка проводится круглогодично, однако ее форма и содержание на отдельных этапах годового цикла изменяются в зависимости от задач конкретного этапа, условий, календаря соревнований.

Таблица 17 - Средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении.

№	Приемы тактики хоккея	Этапы (периоды) обучения						
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
		до года	свыше года	период начальной специализации			период углубленной специализации	
				1-ый	2-ой	3-ий	4-ый	5-ый
Приемы тактики обороны. Приемы индивидуальных тактических действий								
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+	+	+
2	Дистанционная опека	+	+	+	+	+	+	+
3	Контактная опека		+	+	+	+	+	+
4	Отбор шайбы перехватом	+						
5	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+	+	+
6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств		+	+	+	+	+	+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок		+	+	+	+	+	+
Приемы групповых тактических действий								
1	Страховка	+	+	+	+	+	+	+
2	Переключение			+	+	+	+	+

№	Приемы тактики хоккея	Этапы (периоды) обучения						
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
		до года	свыше года	период начальной специализации			период углубленной специализации	
				1-ый	2-ой	3-ий	4-ый	5-ый
3	Спаренный (парный) отбор шайбы			+	+	+	+	+
4	Взаимодействие защитников с вратарем							
Приемы командных тактических действий								
1	Принципы командных оборонительных тактических действий				+	+	+	+
2	Малоактивная оборонительная система 1—2—2	+	+	+	+	+	+	+
3	Малоактивная оборонительная система 1—4	+	+	+	+	+	+	+
4	Малоактивная оборонительная система 1—3-1				+	+	+	+
5	Малоактивная оборонительная система 0—5	+	+	+	+	+	+	+
6	Активная оборонительная система 2—1—2		+	+	+	+	+	+
7	Активная оборонительная система 3—2				+	+	+	+
8	Активная оборонительная система 2—2—1						+	+
9	Прессинг		+	+	+	+	+	+
10	Принцип зонной обороны в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+
11	Принцип персональной обороны в зоне защиты		+	+	+	+	+	+
12	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+
13	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве		+	+	+	+	+	+
14	Тактические построения в обороне при численном большинстве		+	+	+	+	+	+
Приемы тактики нападения. Индивидуальные атакующие действия								
1	Атакующие действия без шайбы	+	+	+	+	+	+	+
2	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+	+	+
Групповые атакующие действия								
1	Передачи шайбы — короткие, средние, длинные	+	+	+	+	+	+	+
2	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+	+	+	+	+
3	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта		+	+	+	+	+	+
4	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач		+	+	+	+	+	+
5	Тактическая комбинация — «скрещивание»		+	+	+	+	+	+
6	Тактическая комбинация — «стенка»	+	+	+	+	+	+	+
7	Тактическая комбинация - «оставление шайбы»	+	+	+	+	+	+	+

№	Приемы тактики хоккея	Этапы (периоды) обучения						
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
		до года	свыше года	период начальной специализации			период углубленной специализации	
				1-ый	2-ой	3-ий	4-ый	5-ый
8	Тактическая комбинация — «пропуск шайбы»		+	+	+	+	+	+
9	Тактическая комбинация — «заслон»							
10	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: - в зоне нападения; - в средней зоне; - в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+
Командные атакующие действия								
1	Организация атаки и контратаки из зоны защиты	+	+	+	+	+	+	+
2	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих	+	+	+	+	+	+	+
3	Выход из зоны защиты через центральных нападающих	+	+	+	+	+	+	+
4	Выход из зоны через защитников	+	+	+	+	+	+	+
5	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач		+	+	+	+	+	+
6	Контратаки из зоны защиты и средней зоны		+	+	+	+	+	+
7	Атака с хода		+	+	+	+	+	+
8	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих	+	+	+	+	+	+	+
9	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего	+	+	+	+	+	+	+
10	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников	+	+	+	+	+	+	+
11	Игра в не равночисленных составах -в численном большинстве 5:4, 5:3	+	+	+	+	+	+	+
12	Игра в нападении в численном меньшинстве		+	+	+	+	+	+

Таблица №18 -Тактическая подготовка вратаря.

№	Приемы тактики хоккея	Этапы (периоды) обучения						
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
		до года	свыше года	период начальной специализации			период углубленной специализации	
				1-ый	2-ой	3-ий	4-ый	5-ый
Выбор позиции вратаря								
1.	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+	+	+	+	+
2.	Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника	+	+	+	+	+	+	+
3.	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+	+	+
4.	Перехват и остановка шайбы	+	+	+	+	+	+	+
5.	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+	+	+
6.	Взаимодействие с игроками защиты при обороне	+	+	+	+	+	+	+
7.	Взаимодействие с игроками при контратаке		+	+	+	+	+	+

4.1.5. Теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка является важной и неотъемлемой частью образовательного и тренировочного процессов. Она предполагает изучение широкого круга вопросов теории и методики избранного вида спорта – хоккея, анатомии, физиологии и психологии спортсмена, гигиены, безопасности в спорте и т.д. Освоение базисных знаний, постепенное их углубление способствует умственному развитию обучающихся, расширению их общего и специального кругозора, помогает овладевать технико-тактическими приемами, воспитывает сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу.

Таблица 19. - План по теоретической подготовке

№	Названия тем	ЭНП		ТЭ					ЭСС М	ЭВС М
		до года	свыше года	период начальной специализации			период углубленной специализации		Без ограничений	Без ограничений
				1-ый	2-ой	3-ий	4-ый	5-ый		
		количество часов								
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	2	2	2	2	2
2.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	2	3	3	3	3	3	2	2
3.	Этапы развития отечественного хоккея	1	1	2	2	3				
4.	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	2	2	2	2	3	3	3	4	4
5.	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	1	1	2	2	3				
6.	Травматизм в спорте и его профилактика	2	2	2	2	3	4	4	5	5
7.	Характеристика системы подготовки хоккеистов		1	2	2	3	4	4	5	5
8.	Управление подготовкой хоккеистов		1	2	2	3	4	4	5	5

№	Названия тем	ЭНП		ТЭ					ЭСС М	ЭВС М
		до года	свы ше года	период началь- ной специализа- ции			период углублен- ной специ- ализации		Без огра- ни- че- ний	Без огра- ни- че- ний
				1-ый	2-ой	3-ий	4-ый	5-ый		
		количество часов								
9.	Основы техники и технической подго- товки	2	2	2	2	3	4	4	5	5
10.	Основы тактики и тактической подго- товки	4	3	4	4	3	4	4	5	5
11.	Характеристика физических качеств и методика их воспитания	2	2	2	2	3	3	3		
12.	Соревнования по хоккею	1	1	1	1	1	1	1	5	5
13.	Психологическая подготовка хоккеиста		1	1	1	2	3	3	10	10
14.	Установка и разбор игры	10	10- 12	24	24	33	33	27	50	32- 42
	ИТОГО	28	30- 32	50	50	68	68	62	98	80- 90

4.1.6. Психологическая подготовка. Содержание психологической подготовки спортсме-
менов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения спосо-
бами ведения игры, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и мо-
рально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях.
При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов со-
вершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание
благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнова-
ниях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выра-
жается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревно-
ваниях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревнователь-
ных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных
сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной дея-
тельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самооблада-
ния, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовлен-
ность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую
сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные сту-
пени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного
цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимуще-
ственно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого
уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повыше-
ние уровня тактической активности при выборе действий в игровых ситуациях. Кроме того,
важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личност-
ных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в
психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в
соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализирован-
ную разминку, тактические установки перед играми и ступенями соревнования для уменьше-
ния степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и
проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на предстоящий матч;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника, и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем матче.

Каждый спортсмен испытывает перед матчем, да и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время матча их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

1) Состояние боевой готовности. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2) Предсоревновательная лихорадка. Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом

эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3) Предсоревновательная апатия. Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п.

4) Состояние самоуспокоенности. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;
- одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — воздействует успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопоощрения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого матча.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

4.1.7. Особенности осуществления спортивной подготовки.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» основана на особенностях вида спорта «хоккей» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учётом спортивной специализации обучающихся (вратарь, защитника, нападающий) на этапах спортивной подготовки.

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

К занятиям допускаются обучающиеся, у которых отсутствуют медицинские противопоказания для занятий хоккеем, имеющие медицинский допуск и прошедшие инструктаж по правилам безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Обучающиеся должны соблюдать правила поведения, внутреннего распорядка школы, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

Занимающиеся должны быть в исправном спортивном обмундировании (шлем с маской, защита шеи, нагрудник, налокотники, хоккейные перчатки, защита голени, бандаж, хоккейные трусы, хоккейная клюшка стандартных размеров), при отсутствии одного из видов экипировки, занимающиеся не допускаются к тренировочному занятию.

Все обучающиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены: спортивная одежда должна быть чистая, волосы подстрижены или собраны с фиксацией их резинкой, ногти на руках и ногах коротко острижены. Ношение учащимися, каких-либо аксессуаров и иных предметов украшений на занятии категорически запрещается, во избежание возможного травмирования.

Выходить на площадку и уходить с площадки допускается только с разрешения тренера - преподавателя или (и) по рекомендациям медицинского работника. Обучающийся, нарушивший инструкции по правилам безопасности, или намеренно нанесший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий.

В случае недееспособности обучающегося по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его законные представители.

Требования безопасности во время занятий:

- заниматься строго по плану, внимательно слушать тренера-преподавателя и выполнять его указания;
- во время занятий не должны присутствовать посторонние лица;
- при столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки;
- начинать занятия, делать остановки и заканчивать занятия строго по команде тренера-преподавателя;
- строго соблюдать дисциплину;
- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю;
- все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм.

4.2 Учебно – тематический план работы.

Таблица 20 - Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
				жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	120/180		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	600/960		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недоотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	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.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
				социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

В зависимости от условий 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».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы

6.1. Учебно-тренировочный процесс осуществляется на базе Ледового хоккейного комплекса ООО «Территория льда». Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- наличие хоккейной площадки размером 60 х 26 м с искусственным льдом, предназначен для проведения соревнований и тренировок хоккеистов, фигуристов и представителей других «ледовых» видов спорта, а также для массовых катаний населения;
- наличие универсального зала размером 10,8 х 9 м для проведения тренировок общей физической подготовки, индивидуальных занятий, для отработки элементов.
- наличие тренажерного зала размером 10,2 х 9 м.

В зданиях имеются: специальные помещения для тренеров, раздевалки с душевыми и санузлами, необходимые служебно-технические, офисные, бытовые и подсобные помещения для обслуживающего персонала и ледозаливочной техники; медицинский кабинет доврачебной помощи. Раздевалки оснащены устройствами вентиляции, отопления, автоматического контроля и сигнализации.

Объекты соответствуют требованиям, необходимым для реализации дополнительной образовательной программы.

При оказании услуг на объекте спорта используется исправное спортивное оборудование.

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем (Таблица 21, 23);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 22, 24);

- медицинское обеспечение обучающихся, организация систематического медицинского контроля.

Таблица 21 - Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Ворота для хоккея	штук	2
2.	Мат гимнастический	штук	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	4
4.	Мяч волейбольный	штук	4
5.	Мяч гандбольный	штук	4
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
7.	Мяч футбольный	штук	4
8.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
10.	Свисток судейский	штук	10
11.	Секундомер	штук	5
12.	Скамья гимнастическая	штук	4
13.	Станок для точки коньков	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Шайба	штук	60

Таблица 22 - Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица 23 - Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

					количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для вратаря	шт	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	10	1	
2.	Клюшка для игрока	шт	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	10	1	

Таблица 24 - Обеспечение спортивной экипировкой

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		
				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	1	2	1	4	1	
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	
5.	Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1	
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2		

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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
10	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16	Подтяжки для галашей	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17	Подтяжки для шорт	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18	Свитер хоккейный	штук	на обучающегося	1	2	2	1	2	1	4	1
19	Сумка для перевозки экипировки	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
20	Шлем для вратаря с маской	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
21	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
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

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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
25	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия.

Тренерско-преподавательский состав и иные специалисты, реализующие дополнительную образовательную программу спортивной подготовки должны соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. N 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н, и Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учётом 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 учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживание техники, оборудование 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.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников:

1. Букатин А.Ю., Колузганов, В.М. Юный хоккеист. М.: ФиС, 1986.
2. Букатин А.Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп (включая отбор) / А.Ю. Букатин. – М.: Федерация хоккея России, 1997. – 24 с.

3. Джендрон Д. Успешная тренировка хоккеистов: руководство для тренеров (16-20 лет) / Д. Джендрон. – СПб.: Спорт, 2013. – 222 с.;

4. Зеличонок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000;

2 Ишматов Р.Г. Тактическая подготовка хоккеистов. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие / Р.Г. Ишматов. - СПб.:, 2014 - 144 с.;

5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей). Отбор в хоккей: учебное пособие / Ю.Ф.Курамшин, Л.В. Михно. – СПб.:, 2013. – 175 с.

6. Маслюков А.В. Совершенствование координационных способностей у юных хоккеистов 8-9 лет на начальном этапе тренировки. Омск, 2001

3 Министерство спорта Российской Федерации, Федерация хоккея России. Красная Машина - национальная программа подготовки хоккеистов/ Москва 2019 - 234 с.;

7. Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» / В. А. Третьяк, Р. Б. Ротенберг, П. В. Буре, О. В. Браташ, В. Т. Шалаев, П. В. Шеруимов, Е. А. Сухачев, Н. Н. Урюпин, С. М. Черкас, Д. Бохнер. — М., 2020. — 320 с.

8. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003;

9. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.

Перечень Интернет-ресурсов, включая электронные базы данных:

1. Всемирное антидопинговое агентство. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.wada-ama.org/>

2. Министерство спорта Российской Федерации: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

3. Мой спорт - Удобная цифровая платформа для сферы спорта: [Электронный ресурс]. URL: <https://moisport.ru/>

4. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: [Электронный ресурс]. URL: <https://rusada.ru/>

5. Федерация хоккея России: [Электронный ресурс]. URL: <https://fhr.ru/>