

**Комитет по образованию и молодёжной политике  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования «Детско-юношеская спортивная школа»**

Рассмотрена и рекомендована к  
утверждению на заседании  
Педагогического совета  
протокол от 29.08.2023 г. № 1

Утверждаю  
Директор МБОУ ДО ДЮСШ  
/Ю.И.Никулин./  
приказ от 30.08.2023 г. №148/2



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«Хоккей с шайбой»**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной  
программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»,  
утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации  
от 19.12.2022г. № 1267,  
в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта «хоккей»,  
утвержденного приказом Минспорта России  
от 16.11.2022 г. №997*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3 года
Учебно-тренировочный этап	5 лет

Разработчики:  
Инструктор-методист  
Попова О. Ф.  
Тренер-преподаватель:  
Бадрутдинов А.О.

Г. Моршанск  
2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	5
2 ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	5
2.1 Сроки, объемы, виды (формы) обучения	5
2.2 Годовой учебно-тренировочный план	9
2.3 Календарный план воспитательной работы	11
2.4 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.5 Планы инструкторской и судейской практики	13
2.6 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	13
3 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	14
3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	14
3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	15
4 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»	17
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий	17
4.2 Учебно-тематический план по теоретической подготовке	32
5 ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ХОККЕЙ»	35
6 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	36
6.1 Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	36
6.2 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	36
6.3 Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	40
Информационно-методические условия реализации программы	41

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хоккей – один из наиболее любимых и популярных олимпийских видов спорта, широко культивируемый в России. Его популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне. Хоккей относится к командным игровым видам спорта, для которого характерны специфические условия.

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

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

Тактика хоккея предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. Уровень коллективных взаимодействий определяет класс игры команды. Таким образом, хоккей как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его характерных особенностей для дополнительного образования детей, их физического воспитания и развития, и как следствие – подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Хоккей относится к видам спорта, развитие которых осуществляется на общероссийском уровне.

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Хоккей	0030006611Я

# 1.

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с шайбой»** (далее – Программа) составлена в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г.

№ 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022 г. №1267

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022г.№ 997 (далее – ФССП).

**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.

Основными задачами Программы являются:

- формирование и развитие спортивных и творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»**

### **2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения**

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по

виду спорта «хоккей с шайбой» в МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» реализуется **на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в СШ не предусмотрены.

При определении **продолжительности этапов спортивной подготовки** учитываются:

- оптимальный возраст для достижения запланированных спортивных результатов;
- сенситивные периоды развития специальных и значимых физических качеств;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

**Сроки реализации** этапов спортивной подготовки, **возраст для зачисления и перевода в группы** спортивной подготовки, **количество лиц**, проходящих спортивную подготовку в учебно-тренировочных группах по этапам и годам спортивной подготовки, представлены в таблице 1 (указывается с учетом пункта 1.2.1. ФССП, приложений № 1 к ФССП)

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14-28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10-20

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки** (указывается с учетом пункта 1.2.2. ФССП, приложений № 2 к ФССП)

Таблица № 2

Этапный норматив	Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Этап начальной подготовки	1	6	312
	2	6	312
	3	8	416
Учебно-тренировочный этап (этап спортивного совершенствования)	1	12	624
	2	12	624
	3	16	832
	4	16	832
	5	18	936

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

- учебно-тренировочные занятия:

по количественному составу – групповые и индивидуальные, учебные группы формируются по году и этапу подготовки, по возрасту спортсменов (с разницей не более 1 года),

по гендерному признаку (допускается участие девочек в смешанных группах), по спортивной специализации (вратарь, защитник, нападающий);

по направленности – общефизические, «ледовые» (специально-физические, технические, тактические), теоретические, восстановительные занятия, игровые (учебные, тренировочные игры);

- учебно-тренировочные мероприятия:

учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации – только для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 14 дней;

учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке – только для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 14 дней;

учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период – для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до 21 дня и не более двух УТМ в год.

(указывается с учетом пункта 1.2.3. ФССП, приложений № 3 к ФССП)

Таблица № 3

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

<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

- спортивные соревнования:

(указывается с учетом пункта 1.2.3. ФССП, приложений № 4 к ФССП).

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	-	2	2	3
Отборочные	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1
Игры	-	15	30	36

При организации участия спортсменов в спортивных соревнованиях обязательно соблюдение следующих требований:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации положениям (регламентам) о проведении официальных спортивных соревнований согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «хоккей с шайбой»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в

спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## 2.2. Годовой учебно-тренировочный план

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (указывается с учетом пункта 1.2.4. ФССП, приложений № 5 к ФССП)

Таблица № 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
		Наполняемость групп			
		14-28	14-28	10-20	10-20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Недельная нагрузка в часах			
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
		6	7-8	12-14	16-18
1	Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-18	10-11	9-10
2	Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	10-11	9-11
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5-7	15-16	15-16
4	Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-15	14-16	15-19	17-20
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24-26	29-30	30-32	31-32

## Годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки (в часах)

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки	НП-1	НП-2	НП-3
<b>Недельная нагрузка в часах</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
1	Общая физическая подготовка	74	74	75
2	Специальная физическая подготовка	18	18	25
3	Спортивные соревнования	-	-	21
4	Техническая подготовка	105	105	112

5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	40	40	58
5.1	тактическая подготовка	26	28	38
5.2	теоретическая подготовка	10	8	12
5.3	психологическая подготовка	4	4	8
6	Инструкторская и судейская практика, из них	-	-	-
6.1	Инструкторская практика	-	-	-
6.2	Судейская практика	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	75	75	125
7.1	Медицинские, медико-биологические	10	10	10
7.2	Восстановительные мероприятия	56	56	105
7.3	Тестирование и контроль	9	9	10
<b>ИТОГО</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа  
(углубленной специализации) (в часах)**

Таблица № 7

№ п/п	Виды подготовки	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
<b>Недельная нагрузка в часах</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>
1	Общая физическая подготовка	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>83</b>	<b>83</b>	<b>94</b>
2	Специальная физическая подготовка	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>103</b>
3	Спортивные соревнования	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>133</b>	<b>133</b>	<b>150</b>
4	Техническая подготовка	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>112</b>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>141</b>	<b>141</b>	<b>159</b>
5.1	тактическая подготовка	31	31	50	50	56
5.2	теоретическая подготовка	38	38	50	50	56
5.3	психологическая подготовка	31	31	41	41	47
6	Инструкторская и судейская практика, из них	-	-	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>28</b>
6.1	Инструкторская практика	-	-	17	17	19
6.2	Судейская практика	-	-	8	8	9
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	<b>187</b>	<b>187</b>	<b>258</b>	<b>258</b>	<b>290</b>
7.1	Медицинские, медико-биологические	15	15	15	15	14
7.2	Восстановительные мероприятия	156	158	233	233	262
7.3	Тестирование и контроль	16	18	10	10	14
<b>ИТОГО</b>		<b>624</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>936</b>

## 2.3. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>Профориентационная деятельность</b>			
1	Судейская практика	- Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; - Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований, ВФСК «ГТО».	В течение года
2	Инструкторская практика	- Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий; - Разработка планов-конспектов тренировочных занятий - Проведение учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3	Профориентационная работа	- Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности;	В течение года
<b>Здоровье сбережение</b>			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о культуре здоровья, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу.	В течение года
2	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	В течение года
<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
1	Теоретическая подготовка	Проведение: - бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; - Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.	В течение года
2	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.)	В течение года
		Проведение: - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - тематических спортивно-массовых мероприятий (игры,	

		эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д.	
<b>Развитие творческого мышления</b>			
1	Практическая подготовка	Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов. Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.	В течение года

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

Таблица № 9

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
<b>Этап начальной подготовки</b>		
Онлайн-курс «Ценности спорта»	1 раз в год (при зачислении или в январе для ранее зачисленных)	На сайте РУСАДА для спортсменов 13 лет и старше доступен Антидопинговый онлайн курс. Для спортсменов 7-12 лет доступен онлайн курс по ценностям чистого спорта.
Семинар "Ценности спорта. Честная игра"	В течение года	
Антидопинговый диктант "Всероссийский антидопинговый диктант"	III квартал 2024	
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>

**2.5. Планы инструкторской и судейской практики.**

Таблица № 10

№ п/п	Задачи	Виды практических занятий	Сроки проведения
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией.	В течение года
		Изучение правил соревнований по гиревому спорту.	
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей и главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей.	
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований.	
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по гиревому спорту	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов.	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки.	
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованием.	
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований.	
		Изучение и применение правил соревнований по гиревому спорту.	
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований.	

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

Медицинское, медико-биологическое сопровождение обучающихся осуществляют медицинские работники учреждения.

Таблица № 11

№ п/п	Мероприятие	Содержание
1	Организация и проведение медицинских обследований поступающих	Проведение анализа оценки ряда медико-биологических показателей обучающихся по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям по гиревому спорту;

		- оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности;
2	Организация углубленных медицинских обследований обучающихся	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в г. Тамбов «Врачебно- физкультурный диспансер» согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.20250г. №1144п
3	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований обучающихся и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения обучающихся в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.
4	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований обучающихся	Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

#### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

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

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

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

##### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "хоккей с шайбой" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и в период участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "хоккей с шайбой";

- 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.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 6-7 к ФССП и тесты) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (указывается с учетом приложений № 7 к ФССП)

#### **Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "хоккей с шайбой"**

Таблица №12

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег 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 лёжа на полу	количество раз	не менее	
			15	10

2.Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Бег на коньках 20 м	с	не более
			4,8   5,5
2.2	Бег на коньках челночный 6 х 9 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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Таблица №13

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег 30 м с высокого старта	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 лёжа	количество раз	не менее	
			-   12	
1.5	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			5,50   6,20	
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5,8   6,4	
2.2	Бег на коньках челночный 6 х 9 м	с	не более	
			16,5   17,5	

2.3	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более	
			7,3	7,9
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,5	13,0
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
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			43,0	47,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 2-х лет)	Не устанавливается		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 2-х лет)	Наличие спортивных разрядов - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"		

## **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»**

### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий**

#### **Физическая подготовка**

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. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения),

направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как *общеподготовительные*, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как *специально-подготовительные*.

Общеподготовительные упражнения.

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.

#### Специально-подготовительные упражнения

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- силовые и скоростно-силовые;
- скоростные;
- координационные;
- 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 второго 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.

- 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;
- челночный бег 5x54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, ЧСС -190-210 уд./мин;
- 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;
- игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС- 180-190уд./мин.

#### **Техническая подготовка по каждому этапу спортивной подготовки**

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.**

#### **Приемы техники передвижения на коньках.**

Таблица №14

	Приемы техники хоккея	Этапы (периоды) обучения						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2 НП-3	УТ-1 УТ-2		УТ-3 УТ-4 УТ-5		
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	+	+	+				

	ого 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						+	+
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		+	+	+	+	+	+

## Приемы техники владения клюшкой и шайбой

Таблица № 15

	Приемы техники хоккея	Этапы (периоды) обучения						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2 НП-3	УТ-1 УТ-2		УТ-3 УТ-4 УТ-5		
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	+	+	+	+	+	+	+
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 передач 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	+	+	+	+	+	+	+

## Техника игры вратаря

Таблица № 16

	Приемы техники хоккея	Этапы (периоды) обучения						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2 НП-3	УТ-1 УТ-2	УТ-3 УТ-4 УТ-5			
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 ловушкой	+	+	+	+			
<b>Владение клюшкой и шайбой</b>								
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		+	+	+	+	+	+

### **Тактическая подготовка по каждому этапу спортивной подготовки**

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:

1. Индивидуальные действия:

- игра в нападении;
- игра в защите.

2. 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 до двух лет** 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 тактик.

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.

**На учебно-тренировочном этапе свыше двух лет** 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.

**Средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении.**

таблица 17

Приемы тактики хоккея		Этапы (периоды) обучения						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2 НП-3	УТ-1 УТ-2	УТ-3 УТ-4 УТ-5			
<b>Приемы тактики обороны</b>								
<i>Приемы индивидуальных тактических действий</i>								
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		+	+	+	+	+	+
<i>Приемы групповых тактических действий</i>								
1	Страховка	+	+	+	+	+	+	+
2	Переключение			+	+	+	+	+
3	Спаренный (парный) отбор шайбы			+	+	+	+	+
4	Взаимодействие защитников с вратарем							
<i>Приемы командных тактических действий</i>								

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		+	+	+	+	+	+
<b>Приемы тактики нападения</b>								
<i>Индивидуальные атакующие действия</i>								
1	Атакующие действия без шайбы	+	+	+	+	+	+	+
2	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+	+	+
<i>Групповые атакующие действия</i>								
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»	+	+	+	+	+	+	+
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	+	+	+	+	+	+	+
<i>Командные атакующие действия</i>								
1	Организация атаки и контратаки из зоны защиты	+	+	+	+	+	+	+
2	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих	+	+	+	+	+	+	+
3	Выход из зоны защиты через центральных нападающих	+	+	+	+	+	+	+
4	Выход из зоны через защитников	+	+	+	+	+	+	+
5	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач		+	+	+	+	+	+
6	Контратаки из зоны защиты и средней зоны		+	+	+	+	+	+
7	Атака с хода		+	+	+	+	+	+
8	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих	+	+	+	+	+	+	+
9	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего	+	+	+	+	+	+	+
10	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников	+	+	+	+	+	+	+
11	Игра в неравночисленных составах - в численном большинстве 5:4, 5:3	+	+	+	+	+	+	+
12	Игра в нападении в численном меньшинстве		+	+	+	+	+	+

Тактическая подготовка вратаря.

таблица 18

	Приемы тактики хоккея	Этапы (периоды) обучения					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		НП-1	НП-2 НП-3	УТ-1 УТ-2	УТ-3 УТ-4 УТ-5		
<i>Выбор позиции вратаря</i>							
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		+	+	+	+	+	+

### Требования к психологической подготовке

Требования к психологической подготовке на этапах начальной подготовки и спортивной специализации сводятся к обеспечению условий для решения следующих задач:

- воспитание моральных качеств хоккеиста;
- создание условий для развития инициативности и дисциплинированности
- воспитание волевых качеств;
- совершенствование восприятия, и частности развитие специализированных видов восприятия, таких как «чувство льда, «чувство клюшки и шайбы», «чувство ворот», «чувство времени и пространства»;
- развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- создание условий для формирования тактического мышления;
- содействие развитию способности управлять своими эмоциями.

### План восстановительных средств и мероприятий

Таблица № 19

Этап, год подготовки	Вид периода, микроцикла	Средства и мероприятия восстановления
НП-1	игровой	После игры: душ, растирания влажным и сухим полотенцем; 1 раз в две недели: мероприятие на 1-2 часа – экскурсия, кино, театр, поход в лесопарковую зону для проведения активного отдыха.
НП-2	общеподготовительный	После интенсивных нагрузок: контрастный душ, растирания, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли
	соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: контрастный душ, растирания влажным и сухим полотенцами, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
НП-3	общеподготовительный	После интенсивных нагрузок: контрастный душ, растирания, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли
	соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: контрастный душ, растирания влажным и сухим полотенцами, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.

УТ-1	общеподготовительный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, бани, витаминные и кислородные коктейли.
	соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн
УТ -2	общеподготовительный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, бани, витаминные и кислородные коктейли.
	соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн
УТ -3	общеподготовительный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, бани, витаминные и кислородные коктейли.
	соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн
УТ -4.	общеподготовительный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, бани, витаминные и кислородные коктейли.
	соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн
УТ -5	общеподготовительный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, бани, витаминные и кислородные коктейли.
	соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн

#### 4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

(указывается с учетом приложений № 4 ПДОП СП)

Таблица № 20

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
НП	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/</b>	<b>≈ 120/180</b>		

<b>свыше одного года обучения:</b>			
История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система

				зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
УТ	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	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	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	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	техники вида спорта			
	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.

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТ «ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»**

(указываются с учетом главы V ФССП)

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 этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «хоккей с шайбой» по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «хоккей» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «хоккей с шайбой» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка

обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика».

## **6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

**6.1. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки** (указывается с учетом подпунктами 13.1 и 13.2. ФССП).

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками (указывается с учетом подпункта 13.2. ФССП). Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «хоккей с шайбой» а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку (указывается с учетом подпунктами 13.1 ФССП), должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

**6.2. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки** (указываются с учетом пункта 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП) предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской

Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) 1;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки и спортивным инвентарем, передаваемым в индивидуальное пользование (приложение N 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой и спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование (приложение N 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки Таблица № 21

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Ворота для хоккея	штук	2
2	Мяч гимнастический	штук	4
3	Мяч баскетбольный	штук	4
4	Мяч волейбольный	штук	4
5	Мяч гандбольный	штук	4
6	Мячи набивные (медицинбол) весом от 1 кг 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

Оборудование и спортивный инвентарь, выдаваемые спортсмену в индивидуальное пользование

Таблица № 22

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Ед. изм.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	2	1
2	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 23

№ 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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица № 24

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Расчет. ед.	Этапы спортивной подготовки			
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)

1	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
2	Гамашы спортивные	пар	на обучающегося	-	-	2	1
3	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
4	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
5	Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
7	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
8	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
9	Майка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1
10	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
11	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
12	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
13	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
14	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
15	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
16	Подтяжки для гамаш	пар	на обучающегося	-	-	1	1
17	Подтяжки для шорт	пар	на обучающегося	-	-	1	1
18	Свитер хоккейный	штук	на обучающегося	1	2	2	1
19	Сумка для перевозки экипировки	штук	на обучающегося	-	-	1	2

20	Шлем для вратаря с маской	штук	на обучающегося	-	-	1	2
21	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
22	Шорты для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
23	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
24	Щитки для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1
25	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1

### **6.3 Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (указываются с учетом пункта 15 к ФССП) относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

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

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

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

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

восемью часов.

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

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

## **ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### Информационные ресурсы

- Третьяк В.А., Ротенберг Р.Б., Буре П.В., Браташ О.В., Шеруимов П.В., Сухачев Е.А., Урюпин Н.Н., Черкас С.М., Бохнер Д. Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей». М.: Министерство спорта Российской Федерации, Федерация хоккея России, 2019;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»;
- Букатин АЛЮ., Колузганов, В.М. Юный хоккеист. М.: ФиС, 1986;
- Горский Л. Игра хоккейного вратаря.- М.: Фис, 1974;
- Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС, 1990;
- Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. М.: Академия, 2003;
- Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнова. М.: Академия, 2002;
- Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М., 1995;
- Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. М.: ФиС, 1987;
- Тренировка юных хоккеистов. Москва. 2003 г.;
- Старшинов В.И. Хоккейная школа. Москва, «Физкультура и спорт» 2001г.;
- Колосков В.И. Подготовка хоккеистов. Москва, «Физкультура и спорт». 1998г.;
- Журнал «Российский Хоккей». Программирование тренировочных нагрузок по силовой подготовке хоккеистов в годичном цикле подготовки (методические рекомендации), Москва, 1990;
- Маслюков А.В. Совершенствование координационных способностей у юных хоккеистов 8-9 лет на начальном этапе тренировки. Омск, 2001;
- Никонов Ю.В. Подготовка хоккеистов. Минск. «Асар», 2003;
- Тарасов А.В. Детям о хоккее. Москва, «Советская Россия», 1986;

Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. Я учусь играть в хоккей. Из-во Лабиринт Пресс, 2004;

- Михалкин Г. Хоккей для мальчиков. Москва «Астрель», 2000;

- Савин В.Н., Медведев В.В. Психологическая подготовка хоккеистов. ГЦОЛИФК. 1986;

- Тарасов А.В. Тактика хоккея. М., ФиС, 1999;

- Исаев А. Это и есть хоккей. Москва, «Молодая гвардия», 1984;

- Ишматов Р.Г., Шилов В.В. Подготовка хоккеистов в ДЮСШ и СДЮШОР. СПб, 2008;

- Ишматов Р.Г., Шилов В.В. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации. СПб, 2011;

- Видеоматериалы игр, спортивных соревнований.

#### Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <https://www.minsport.gov.ru>

2. <https://www.fhr.ru>

3. <http://www.lesgaft.spb.ru>

4. <http://lib.sportedu.ru/>

5. <https://www.iihf.com/>

6. <https://www.hockeycanada.ca/en-ca/home>

7. <https://www.usahockey.com/>

8. <https://www.sihf.ch/>

#### Мобильные приложения

1. "Тактическая панель: хоккея"

2. "HockeyCoachVision - PlayerM"

3. "HockeyCanadaNetwork"

4. "USA HockeyMobileCoach"

5. "HockeyCoachPro"

6. "HockeyTacticLite"

7. "HockeyWhiteBoard"

8. "HockeySkills"