

**Краевое государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа по хоккею «Алтай»
(КГБУ ДО СШ по хоккею «Алтай»)**

Принята на заседании
Педагогического совета
КГБУ ДО «СШ по хоккею «Алтай»
протокол № 2П от 13.03.2025

Утверждена
приказом директора КГБУ ДО
«СШ по хоккею «Алтай»
приказ от 24.03.2025 № 60

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

г. Барнаул, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	4
1.1. Название дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки	5
1.2. Цель Программы	7
II. Характеристика Программы	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки	10
2.2. Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки	12
2.3. Виды (формы) обучения	13
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	18
2.5. Календарный план воспитательной работы	29
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	33
2.7. План инструкторской и судейской практики	37
2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	41
III. Система контроля	42
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	42
3.2. Оценка результатов освоения программы	44
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	46
3.4. Комплексы контрольных упражнений (испытаний)	85
IV. Рабочая программа по виду спорта «хоккей»	92
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа начальной подготовки	92
4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа спортивной специализации	102

4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа совершенствования спортивного мастерства	104
4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа высшего спортивного мастерства.	105
4.5. Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками	111
4.6. Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками	113
4.7. Периоды отдыха	114
4.8. Учебно-тематический план	116
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей»	122
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»	123
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.	123
6.2. Кадровые условия реализации Программы.	130
6.3. Иные условия реализации Программы.	131
6.4. Информационно-методические условия реализации Программы	133

I. Общие положения

Спорт - сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним. Это составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

Спортивная подготовка - учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм обучения, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов обучения, воспитание физических качеств, формирование двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности. Основная цель многолетней спортивной подготовки заключается в воспитании всесторонне и гармонически развитого хоккеиста высокой квалификации. Достижение этой цели связано с решением ряда образовательных и воспитательных задач в ходе многолетнего, целенаправленного и планомерного учебно-тренировочного процесса.

Достижение высоких спортивных результатов в хоккее, в том числе и на мировом уровне, во многом определяется качеством спортивной подготовки (обучения), которая во многом зависит от программного обеспечения. Многолетний опыт работы спортивных хоккейных школ свидетельствует о том, что четкая организация учебно-тренировочного процесса, высокая квалификация тренерско-преподавательского состава, вовлечение большого количества детей, подростков и юношей к систематическим занятиям хоккеем, учет возрастных особенностей, способствует подготовке высококвалифицированных спортсменов и достижения ими высоких спортивных результатов.

Хоккей - олимпийский вид спорта, командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

Хоккей имеет соответствующие правила игры, используемый спортивный инвентарь и оборудование. Игра проходит на ледовой площадке. Игроки перемещаются по ней на коньках. Согласно правилам игры, одновременно может участвовать в игре одно звено (5 человек) и вратарь от каждой из команд. Поэтому в ходе матча звенья, меняясь поочередно, участвуют в игре. Сменой звеньев руководит тренер-преподаватель,

используя ее как важный тактический ход в целях достижения победы.

Хоккей является эффективным средством физического воспитания. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма хоккеиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных умений и навыков.

Популярность и привлекательность хоккея связана:

- с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, что требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение;

- с обилием силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне.

Днем рождения хоккея в России и в СССР считается 22 декабря 1946 года, когда в Москве, Ленинграде, Риге, Каунасе и Архангельске были сыграны первые матчи первого чемпионата СССР по хоккею с шайбой.

В Российской Федерации хоккей является признанным видом спорта, включен во Всероссийский реестр видов спорта, имеет свой номер-код: 0030006611Я.

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по хоккею с учетом совокупности требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 № 997 (далее – ФССП).

Язык, на котором осуществляется образовательная деятельность – государственный язык Российской Федерации – русский.

Актуальность дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» связана с пониманием значимости разностороннего развития личности обучающихся, в понимании приоритетных задач государственной политики в сфере дополнительного образования и в области физкультуры и спорта. А также с активным развитием и популяризацией хоккея в Российской Федерации и в Алтайском крае, с увеличением числа обучающихся и как следствие, необходимостью создания выстроенной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями организации учебно-тренировочного процесса. Эффективность образовательной работы учреждений спортивной направленности во многом зависит от качества программ спортивной подготовки.

Новизну Программы предопределяет ее долгосрочная перспектива. В основе программы лежат основополагающие принципы теории и методики физического воспитания, результаты новейших научно-методических разработок отечественных тренеров и специалистов по хоккею, обобщен передовой опыт подготовки хоккеистов.

Педагогическая целесообразность программы заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, методических и практических приемов, используемых в процессе обучения с учетом условий и спортивной материально-технической базы учреждения. Программа педагогически целесообразна, так как использование современных технологий позволяет учащимся развиваться, формировать компетентные знания, умения и навыки в области хоккея, которые, в свою очередь, готовят возможность для самореализации и профессионального самоопределения.

Отличительная особенность программы заключается в использовании инновационного подхода к учебно-тренировочному процессу, подборе и разработке специальных методов и средств спортивной тренировки. Комплексная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических и психомоторных качеств обучающихся, способствует укреплению их здоровья и освоению ими знаний, умений и навыков, необходимых для игры в хоккей.

Принципы реализации программы:

Принцип комплексного подхода – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля.

Принцип преемственности – определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности – предусматривает включение в обучение разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач подготовки (обучения).

Принцип доступности – обеспечение права каждого на свободный доступ к занятию физической культурой и спортом, как необходимым условием развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности.

Принцип индивидуализации – учёт индивидуальных особенностей обучающихся и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей.

Принцип систематичности и последовательности предусматривает регулярность занятий и систему чередования физических нагрузок с

отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Принцип совместной деятельности педагога и обучающегося предусматривает построение учебно-тренировочных занятий так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Адресат программы:

Программа рассчитана для обучающихся в возрасте от 8 лет. Прием учащихся в спортивную школу производится ежегодно с 1 июля по 31 августа и с дополнительным приемом при необходимости в течение всего спортивного года (при наличии вакантных мест в учреждении).

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 (обучения), подготовка спортивного резерва для включения обучающихся в составы спортивных сборных команд Алтайского края и спортивных сборных команд Российской Федерации.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки (обучения) и направлен на решение следующих **задач:**

- формирование и развитие творческих спортивных способностей детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном развитии и совершенствовании;
- развитие познавательных психических процессов: восприятие, воображение, внимание, память, мышление и т.д.;
- формирование всесторонне гармонично развитой личности;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование мотивации к регулярным занятиям избранным видом спорта, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- выявление и отбор одаренных детей их дальнейшая специализация в избранном виде спорта;
- успешное освоение обучающимися Программного материала, их совершенствование, повышение функциональных возможностей систем организма необходимых для успешной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях, демонстрация высоких спортивных результатов, основанных на принципах честной борьбы без применения допинговых средств.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Структура многолетней системы спортивной подготовки в хоккее.

Система спортивной подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях. Главенствующим принципом, определяющим структуру и содержание компонентов системы многолетней спортивной подготовки, является направленность к высшим достижениям.

В процессе выстраивания системы многолетней спортивной подготовки необходимо учитывать как задачи общего развития организма и укрепления здоровья, так и задачи специализированного развития тех функциональных систем, которые определяют достижения в хоккее.

На начальных этапах многолетней подготовки в детском и юношеском возрасте значительное внимание уделяется общей (базовой) подготовке. В дальнейшем происходит постепенное увеличение доли специализированных средств в общем объеме тренировочных воздействий.

Углубленная спортивная специализация и индивидуализация – один из важнейших принципов, обеспечивающих эффективность спортивной подготовки. Он заключается в соответствии параметров и структуры тренировочных и соревновательных воздействий требованиям соревновательной деятельности в хоккее, а также возрастным особенностям и уровню подготовленности хоккеиста.

В системе многолетней подготовки выделяются следующие компоненты:

- организационно-управленческий процесс выстраивания системы спортивной подготовки по этапам и периодам на основе программы;
- отбор и спортивная ориентация – процесс, направленный на выявление у юных спортсменов предрасположенности к занятиям хоккеем и определение индивидуальных возможностей для дальнейшей специализации;
- учебно-тренировочный процесс, характеризующийся реализацией практической деятельности по программе спортивной подготовки, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;
- соревновательный процесс, предполагающий организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов в соответствии с планом, который формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также календарных планов данных мероприятий субъектов Российской Федерации и муниципальных образований;

- педагогический процесс, основанный на реализации общеобразовательных программ и образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также педагогическое сопровождение программ спортивной подготовки, направленное на воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;

- процесс научно-методического сопровождения – комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки хоккеистов;

- процесс медико-биологического сопровождения, включающий в себя медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- процесс ресурсного обеспечения – комплекс мероприятий по организации и планированию материально-технического, финансового и кадрового обеспечения спортивной подготовки хоккеистов.

Многолетняя спортивная подготовка хоккеистов состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- Этап начальной подготовки;
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- Этап совершенствования спортивного мастерства;
- Этап высшего спортивного мастерства.

Каждый этап имеет определенную направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

Структура годичного цикла спортивной подготовки

В годичном цикле подготовки хоккеистов используются три периода: подготовительный, основной (соревновательный) и переходный. Продолжительность периодов может существенно варьироваться.

Продолжительность подготовительного периода в зависимости от этапа спортивной подготовки может быть от 1 до 3 месяцев.

В структуре соревновательного периода принято выделять два или три соревновательных и один-два промежуточных этапа. Продолжительность соревновательного периода может быть от 6 до 9 месяцев. Его основная задача заключается в достижении устойчивых характеристик спортивной формы, выражающихся в сохранении и дальнейшем повышении достигнутого уровня специальной подготовленности и его реализации непосредственно в соревновательной деятельности.

Спортивный сезон завершается переходным периодом, продолжительность которого составляет от 1 до 3 месяцев.

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

Таблица № 1

Приложение №1 к ФССП

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

* п. 10. ФССП по виду спорта «хоккей»

Цель и задачи этапов спортивной подготовки.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной программе спортивной подготовки, и направлены:

1. На этапе начальной подготовки:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
 - получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «хоккей»;
 - формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде

спорта «хоккей»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья.

2. На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «хоккей»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «хоккей»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «хоккей»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Таблица № 2

Приложение № 2 к ФССП

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	6	8	14	18	20	24
Общее количество часов в год	312	416	728	936	1040	1248

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

Учебно-тренировочные занятия

Основной формой учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие. Оно имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

В зависимости от направленности и характера поставленных задач выделяют следующие **типы занятий**:

- учебные занятия – предполагают освоение занимающимися нового материала (различные элементы техники, комбинации технических приемов и схем и т.д.);

- учебно-тренировочные занятия – представляют собой смешанный тип занятий, в которых совмещается освоение нового материала, закрепление пройденного, осуществление спортивной подготовки по различным видам и т.д.;

- восстановительные занятия – служат для стимулирования процессов восстановления занимающихся после выполненных нагрузок;

- модельные занятия – позволяют реализовывать интегральную подготовку к соревновательной деятельности;

- контрольные занятия – предусматривают решение задач контроля эффективности учебно-тренировочного процесса, позволяют оценить степень подготовленности.

Формы организации занятий:

- самостоятельная работа – предполагает самостоятельную работу обучающихся по планированию, усвоению, закреплению и оценке полученных знаний;

- индивидуальная – учащиеся получают задания и выполняют его самостоятельно;

- поточная – выполнение упражнений (заданий) друг за другом в потоке, при котором повышается моторная плотность;

- круговая – предполагает последовательное выполнение упражнений (заданий) на различных станциях;

- групповая – учащиеся (в группах) совместно выполняют упражнение (задание);

- фронтальная – учащиеся выполняют упражнения (задания) вместе слушают объяснения тренера-преподавателя;

- стационарная – служит для изолированного решения одной тренировочной задачи, возможно использование тренажерных устройств.

Виды (формы) занятий:

- учебно-тренировочные и занятия (групповые, индивидуальные);

- работа по индивидуальным планам (проводится с одним или несколькими занимающимися, объединенными в группу);
- самостоятельная работа занимающихся (по индивидуальным планам);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские мероприятия;
- медико-биологические мероприятия;
- восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

Приложение № 3 к ФССП

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

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

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

Приложение № 4 к ФССП

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

Таблица № 5

Приложение № 5 к ФССП

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап ССМ	Этап ВСМ
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	14	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14	14	10	10	6	3
1.	Общая физическая подготовка	74	72	80	92	90	50
2.	Специальная физическая подготовка	18	20	74	94	124	162
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	30	108	138	160	188
4.	Техническая подготовка	104	112	116	112	104	74
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	58	132	178	208	352
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	28	32	36
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	74	124	218	294	322	386
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1040	1248

**План-график
распределения объемов программного материала
по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки
первого года**

Таблица № 6

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Кол-во (ч)	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Общая физическая подготовка (ч)	74	12	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	0
Специальная физическая подготовка (ч)	18	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	-	0
Участие в спортивных соревнованиях (ч)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Техническая подготовка (ч)	104	10	17	12	9	7	9	10	8	11	6	5	0
Тактическая подготовка (ч)	22	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	-	0
Теоретическая (ч) подготовка (ч)	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	0
Психологическая подготовка (ч)	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	0
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч)	12	3	3	-	-	-	-	-	-	-	3	3	0
Восстановительные мероприятия (ч)	54	6	8	4	4	4	4	4	4	4	4	8	0
Тестирование и контроль (ч)	8	-	-	-	-	2	2	-	-	-	2	2	0
Итого	312	36	42	28	26	26	28	26	24	26	26	24	0

**План-график
распределения объемов программного материала
по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки
второго года**

Таблица № 7

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Кол-во (ч)	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
		периоды											
		подготовительный	соревновательный									переходный	
Общая физическая подготовка (ч)	72	10	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	0
Специальная физическая подготовка (ч)	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	0
Участие в спортивных соревнованиях (ч)	30	-	-	-	5	5	5	5	5	5	-	-	0
Техническая подготовка (ч)	112	18	24	13	7	8	6	8	5	7	9	7	0
Тактическая подготовка (ч)	28	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	-	0
Теоретическая подготовка (ч)	18	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	-	0
Психологическая подготовка (ч)	12	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	-	0
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч)	24	6	6	-	-	-	-	-	-	-	6	6	0
Восстановительные мероприятия (ч)	88	8	10	8	8	6	8	8	8	8	6	10	0
Тестирование и контроль (ч)	12	-	-	-	-	3	3	-	-	-	3	3	0
Итого	416	48	56	36	34	36	36	36	32	34	36	32	0

**План-график
распределения объемов программного материала
по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки
третьего года**

Таблица № 8

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Кол-во (ч)	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
		периоды											
		подготовительный			соревновательный						переходный		
Общая физическая подготовка (ч)	72	10	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	0
Специальная физическая подготовка (ч)	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	0
Участие в спортивных соревнованиях (ч)	30	-	-	-	5	5	5	5	5	5	-	-	0
Техническая подготовка (ч)	112	18	24	13	7	8	6	8	5	7	9	7	0
Тактическая подготовка (ч)	28	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	-	0
Теоретическая (ч) подготовка (ч)	18	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	-	0
Психологическая подготовка (ч)	12	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	-	0
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч)	24	6	6	-	-	-	-	-	-	-	6	6	0
Восстановительные мероприятия (ч)	88	8	10	8	8	6	8	8	8	8	6	10	0
Тестирование и контроль (ч)	12	-	-	-	-	3	3	-	-	-	3	3	0
Итого	416	48	56	36	34	36	36	36	32	34	36	32	0

**План-график
распределения объемов программного материала
по видам спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе
(этап спортивной специализации)
первого года подготовки**

Таблица № 9

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Кол-во (ч)	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
		периоды											
		подготовительный		соревновательный								переходный	
Общая физическая подготовка (ч)	80	12	10	10	6	6	6	6	6	6	6	6	0
Специальная физическая подготовка (ч)	74	6	10	10	10	6	6	6	6	6	6	2	0
Участие в спортивных соревнованиях (ч)	108	-	-	12	12	12	18	18	12	12	12	-	0
Техническая подготовка (ч)	116	24	24	6	8	6	4	6	6	10	6	16	0
Тактическая подготовка (ч)	66	4	8	8	8	8	8	8	8	4	2	-	0
Теоретическая (ч) подготовка (ч)	36	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	-	0
Психологическая подготовка (ч)	30	2	2	4	4	2	2	4	4	4	2	-	0
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч)	40	10	10	-	-	-	-	-	-	-	10	10	0
Восстановительные мероприятия (ч)	154	24	16	10	10	10	10	10	10	14	12	28	0
Тестирование и контроль (ч)	24	-	-	-	-	6	6	-	-	-	6	6	0
Итого	728	84	84	64	62	60	64	62	56	60	64	68	0

**План-график
распределения объемов программного материала
по видам спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе
(этап спортивной специализации)
второго года подготовки**

Таблица № 10

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Кол-во (ч)	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
	периоды												
		подготовительный		соревновательный									переходный
Общая физическая подготовка (ч)	80	12	10	10	6	6	6	6	6	6	6	6	0
Специальная физическая подготовка (ч)	74	6	10	10	10	6	6	6	6	6	6	2	0
Участие в спортивных соревнованиях (ч)	108	-	-	12	12	12	18	18	12	12	12	-	0
Техническая подготовка (ч)	116	24	24	6	8	6	4	6	6	10	6	16	0
Тактическая подготовка (ч)	66	4	8	8	8	8	8	8	8	4	2	-	0
Теоретическая (ч) подготовка (ч)	36	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	-	0
Психологическая подготовка (ч)	30	2	2	4	4	2	2	4	4	4	2	-	0
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч)	40	10	10	-	-	-	-	-	-	-	10	10	0
Восстановительные мероприятия (ч)	154	24	16	10	10	10	10	10	10	14	12	28	0
Тестирование и контроль (ч)	24	-	-	-	-	6	6	-	-	-	6	6	0
Итого	728	84	84	64	62	60	64	62	56	60	64	68	0

**План-график
распределения объемов программного материала
по видам спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе
(этап спортивной специализации)
третьего года подготовки**

Таблица № 11

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Кол-во (ч)	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
		периоды											
		подготовительный		соревновательный								переходный	
Общая физическая подготовка (ч)	92	24	12	8	8	6	6	6	6	6	6	4	0
Специальная физическая подготовка (ч)	94	8	16	10	10	8	8	8	8	8	8	2	0
Участие в спортивных соревнованиях (ч)	138	-	-	18	18	18	18	18	18	18	12	-	0
Техническая подготовка (ч)	112	14	24	7	7	6	7	10	6	8	6	17	0
Тактическая подготовка (ч)	94	4	8	10	12	12	10	10	10	10	8	-	0
Теоретическая (ч) подготовка (ч)	46	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	-	0
Психологическая подготовка (ч)	38	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	-	0
Инструкторская и судейская практика	28	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	6	0
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч)	40	10	10	-	-	-	-	-	-	-	10	10	0
Восстановительные мероприятия (ч)	230	36	24	16	16	12	16	16	16	18	20	40	0
Тестирование и контроль (ч)	24	-	-	-	-	6	6	-	-	-	6	6	0
Итого	936	108	108	81	81	78	81	78	72	78	86	85	0

**План-график
распределения объемов программного материала
по видам спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе
(этап спортивной специализации)
четвертого года подготовки**

Таблица № 12

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Кол-во (ч)	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
		периоды											
		подготовительный		соревновательный								переходный	
Общая физическая подготовка (ч)	92	24	12	8	8	6	6	6	6	6	6	4	0
Специальная физическая подготовка (ч)	94	8	16	10	10	8	8	8	8	8	8	2	0
Участие в спортивных соревнованиях (ч)	138	-	-	18	18	18	18	18	18	18	12	-	0
Техническая подготовка (ч)	112	14	24	7	7	6	7	10	6	8	6	17	0
Тактическая подготовка (ч)	94	4	8	10	12	12	10	10	10	10	8	-	0
Теоретическая (ч) подготовка (ч)	46	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	-	0
Психологическая подготовка (ч)	38	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	-	0
Инструкторская и судейская практика	28	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	6	0
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч)	40	10	10	-	-	-	-	-	-	-	10	10	0
Восстановительные мероприятия (ч)	230	36	24	16	16	12	16	16	16	18	20	40	0
Тестирование и контроль (ч)	24	-	-	-	-	6	6	-	-	-	6	6	0
Итого	936	108	108	81	81	78	81	78	72	78	86	85	0

**План-график
распределения программного материала
по видам спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе
(этап спортивной специализации)
пятого года подготовки**

Таблица № 13

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Кол-во (ч)	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
		периоды											
		подготовительный		соревновательный								переходный	
Общая физическая подготовка (ч)	92	24	12	8	8	6	6	6	6	6	6	4	0
Специальная физическая подготовка (ч)	94	8	16	10	10	8	8	8	8	8	8	2	0
Участие в спортивных соревнованиях (ч)	138	-	-	18	18	18	18	18	18	18	12	-	0
Техническая подготовка (ч)	112	14	24	7	7	6	7	10	6	8	6	17	0
Тактическая подготовка (ч)	94	4	8	10	12	12	10	10	10	10	8	-	0
Теоретическая (ч) подготовка (ч)	46	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	-	0
Психологическая подготовка (ч)	38	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	-	0
Инструкторская и судейская практика	28	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	6	0
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч)	40	10	10	-	-	-	-	-	-	-	10	10	0
Восстановительные мероприятия (ч)	230	36	24	16	16	12	16	16	16	18	20	40	0
Тестирование и контроль (ч)	24	-	-	-	-	6	6	-	-	-	6	6	0
Итого	936	108	108	81	81	78	81	78	72	78	86	85	0

**План-график
распределения объемов программного материала
по видам спортивной подготовки этапа
совершенствования спортивного мастерства**

Таблица №14

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Кол-во (ч)	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
		периоды											
		подготовительный	соревновательный									переходный	
Общая физическая подготовка (ч)	90	24	12	8	6	6	6	6	6	6	6	4	0
Специальная физическая подготовка (ч)	124	12	18	14	12	8	8	14	14	12	6	6	0
Участие в спортивных соревнованиях (ч)	160	-	-	20	20	20	24	20	20	20	16	-	0
Техническая подготовка (ч)	104	12	16	8	8	8	6	8	6	8	8	16	0
Тактическая подготовка (ч)	104	4	10	12	14	10	10	12	10	12	10	-	0
Теоретическая подготовка (ч)	56	6	8	6	6	4	4	6	6	6	4	-	0
Психологическая подготовка (ч)	48	4	6	6	6	4	4	6	4	4	4	-	0
Инструкторская и судейская практика	32	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	6	0
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч)	40	10	10	-	-	-	-	-	-	-	10	10	0
Восстановительные мероприятия (ч)	250	42	37	13	13	13	18	13	12	18	13	58	0
Тестирование и контроль (ч)	32	-	-	-	-	8	8	-	-	-	8	8	0
Итого	1040	116	120	90	88	84	90	88	80	88	88	108	0

**План-график
распределения объемов программного материала
по видам спортивной подготовки этапа
высшего спортивного мастерства**

Таблица № 15

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Кол-во (ч)	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
		периоды											
		подготовительный	соревновательный									переходный	
Общая физическая подготовка (ч)	50	8	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0
Специальная физическая подготовка (ч)	162	16	24	20	14	14	16	14	14	14	10	6	0
Участие в спортивных соревнованиях (ч)	188	-	-	24	24	24	24	24	24	28	16	-	0
Техническая подготовка (ч)	74	12	16	4	4	4	4	4	4	4	4	14	0
Тактическая подготовка (ч)	176	15	19	17	21	19	17	19	17	17	15	-	0
Теоретическая (ч) подготовка (ч)	88	10	10	8	8	8	8	8	8	10	10	-	0
Психологическая подготовка (ч)	88	8	10	10	10	6	8	10	10	8	8	-	0
Инструкторская и судейская практика	36	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	5	0
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч)	48	12	12	-	-	-	-	-	-	-	12	12	0
Восстановительные мероприятия (ч)	306	60	43	18	20	10	16	18	12	16	14	79	0
Тестирование и контроль (ч)	32	-	-	-	-	8	8	-	-	-	8	8	0
Итого	1248	144	144	108	108	100	108	104	96	104	104	128	0

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 16

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом; - организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершении спортивных соревнований; - подготовка промежуточной и итоговой отчетности о результатах проведения соревнования по виду спорта «хоккей». 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение терминов и определений, принятых в хоккее; - изучение и освоение правил техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по виду спорта; - изучение правил эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки; 	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - изучение и освоение гигиенических требований к занятиям физической культурой и спортом; - изучение видов и причин спортивного травматизма; - изучение приемов и методов восстановления после физических нагрузок; - изучение основных средств спортивной тренировки; - изучение видов физической подготовки; - 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 процессу; - формирование склонности к педагогической работе. 	
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
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	В течение года

		<p>обучающихся:</p> <p>- 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).</p>	
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	<p>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 зрителей и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. 	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 зрителей; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» содержит теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

Теоретическая часть

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.

План антидопинговых мероприятий

Таблица № 17

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Прохождение онлайн-курса РУСАДА (онлайн обучение)	1 раз в год	Прохождение онлайн курса как неотъемлемой части системы антидопингового образования.
	2. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей.
	3. Семинар для тренеров: - «Виды нарушений антидопинговых правил», - «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении
	4. Беседа со спортсменами на темы: - «Что такое допинг, Исторический обзор проблемы допинга»; - «Ценности спорта. Честная игра».	1 раз в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия (ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении, тренер)
	5. Оформление информационного стенда по антидопингу в холле учреждения	Ежегодно	Мониторинг и анализ действующего законодательства (ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении, методисты)
	6. Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения	Ежегодно	Мониторинг и анализ действующего законодательства (ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении, ответственный за ведение сайта)

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Прохождение онлайн-курса РУСАДА (онлайн обучение).	1 раз в год	Прохождение онлайн курса как неотъемлемой части системы антидопингового образования.
	2. Родительское собрание: - «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей.
	3. Семинар для спортсменов и тренеров: - «Виды нарушений антидопинговых правил», - «Проверка лекарственных средств».	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении
	4. Беседа со спортсменами на темы: - «Профилактика допинга. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности»; - «Наказание за нарушение антидопинговых правил»; - «Последствия допинга для здоровья»; - «Допинг и спортивная медицина».	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия (ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении, тренер)
	5. Оформление информационного стенда по антидопингу в холле учреждения.	Ежегодно	Мониторинг и анализ действующего законодательства (ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении, методисты)
	6. Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения.	Ежегодно	Мониторинг и анализ действующего законодательства (ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении, ответственный за ведение сайта)

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Прохождение онлайн-курса РУСАДА (онлайн обучение).	1 раз в год	Прохождение онлайн курса как неотъемлемой части системы антидопингового образования.
	2. Семинар для спортсменов и тренеров: - «Виды нарушений антидопинговых правил»; - «Процедура допинг контроля»; - «Подача запроса на ТИ»; - «Система АДАМС».	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении
	3. Беседа со спортсменами на темы: - «Запрещенные субстанции. Запрещенный список»; - «Организация антидопинговой работы. Процедура допинг-контроля»; - «Наказания за нарушения антидопинговых правил».	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия (ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении, тренер)
	4. Оформление информационного стенда по антидопингу в холле учреждения.	Ежегодно	Мониторинг и анализ действующего законодательства (ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении, методисты).
	5. Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения.	Ежегодно	Мониторинг и анализ действующего законодательства (ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении, ответственный за ведение сайта).

2.7. План инструкторской и судейской практики.

Теоретическая часть

Одной из задач организаций, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», является подготовка занимающихся к выполнению функций помощника тренера-преподавателя, инструктора и участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение базовых умений и навыков учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с учащимися учебно-тренировочного этапа (свыше двух лет подготовки), этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства.

На этапе спортивной специализации занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; изучить основные методы построения тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части; знать и исполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться проводить разминку совместно с тренером-преподавателем, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, к ведению протоколов соревнований.

Занимающимся следует научиться самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Им необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Кроме того, лица, проходящие спортивную подготовку на данных этапах, должны принимать участие в судействе матчей (соревнований) в

качестве судьи, арбитра, секретаря.

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту

**План освоения материала по виду подготовки (обучения)
инструкторская и судейская практика**

Таблица № 18

Этап спортивной подготовки	Тема освоения	Месяц	Количество часов
Этап спортивной специализации (свыше двух лет)	1. Термины и определения, принятые в хоккее.	июль	2
	1. Правила вида спорта «хоккей». 2. Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта «хоккей».	август	4
	1. Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом.	сентябрь	2
	1. Основные средства спортивной тренировки.	октябрь	2
	1. Содержание и виды физической подготовки.	ноябрь	2
	1. Правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки.	декабрь	2
	1. Структура годичного цикла подготовки.	январь	2
	1. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности.	февраль	2
	1. Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности.	март	2
	1. Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом.	апрель	2
1. Организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершении спортивных соревнований.	май	6	

	2. Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей». 3. Правила проведения подвижных, спортивных игр.		
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий.	июль	2
	1. Виды и причины спортивного травматизма.	август	3
	1. Приемы и методы восстановления после физических нагрузок.	сентябрь	3
	1. Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта «хоккей» в соответствии с всероссийской спортивной классификацией.	октябрь	3
	1. Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом.	ноябрь	3
	1. Фиксация технических действий участников соревнований.	декабрь	3
	1. Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей».	январь	3
	1. Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций.	февраль	2
	1. Подготовка промежуточной и итоговой отчетности о результатах проведения соревнования по виду спорта «хоккей».	март	2
	1. Определение спортивного класса и статуса спортивного класса спортсменов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, спортсменов-инвалидов, подтверждение соответствия спортсмена заявленным спортивным классам.	апрель	3
	1. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности.	май	6

	2. Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности. 3. Правила вида спорта «хоккей».		
Этап высшего спортивного мастерства	1. Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий.	июль	3
	1. Виды и причины спортивного травматизма.	август	4
	1. Приемы и методы восстановления после физических нагрузок.	сентябрь	3
	1. Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта «хоккей» в соответствии с всероссийской спортивной классификацией.	октябрь	3
	1. Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом.	ноябрь	3
	1. Фиксация технических действий участников соревнований.	декабрь	3
	1. Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей».	январь	3
	1. Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций.	февраль	3
	1. Подготовка промежуточной и итоговой отчетности о результатах проведения соревнования по виду спорта «хоккей».	март	3
	1. Определение спортивного класса и статуса спортивного класса спортсменов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, спортсменов-инвалидов, подтверждение соответствия спортсмена заявленным спортивным классам.	апрель	3
	1. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности. 2. Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности. 3. Правила вида спорта «хоккей».	май	5

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

Медицинское обеспечение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», регламентируется в соответствии с законодательством в области здравоохранения и осуществляется штатными медицинскими работниками и (или) работниками врачебно-физкультурных диспансеров в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Медико-биологическое обеспечение спортсменов – это комплекс мероприятий, направленных на восстановление их работоспособности и здоровья. Он включает медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья занимающихся, обеспечение их лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины. Медико-биологическое обеспечение осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми требованиями.

Целью **медико-биологических** мероприятий является обеспечение безопасности и здоровой атмосферы при проведении физкультурных и спортивных мероприятий по хоккею на, определение базовых принципов работы медицинского персонала, оснащения спортивных ледовых арен и хоккейных школ (клубов), направленных на защиту обучающихся от травм, заболеваний и чрезвычайных ситуаций.

Для реализации медико-биологического обеспечения спортсменов в период проведения спортивных мероприятий, организация, осуществляющая подготовку, формирует резерв лекарственных препаратов, медицинских изделий, биологически активных добавок и специализированных пищевых продуктов для питания хоккеистов.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Медико-биологические мероприятия включают:

- организацию рационального питания - одного из средств восстановления работоспособности, оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов;
- использование фармакологических препаратов способствующих интенсификации восстановительных процессов, применяются в небольшом объеме с разрешения врача;
- физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропродуры), массаж.

III. Система контроля

Ключевым элементом управления спортивной подготовкой является контроль. Под контролем в спортивной тренировке принято понимать систему наблюдений и тестов.

Непосредственная оценка двигательной подготовленности осуществляется на основе тестирования. Тест – это измерение или испытание, проводимое в виде специальной процедуры с целью определения состояния или способностей обучающихся. Результаты тестирования различных сторон подготовленности позволяют оценить индивидуальные и групповые характеристики обучающихся по какой-либо двигательной способности или элементу. Результаты тестирования физической подготовленности позволяют в удобной и доступной форме оценить ее состояние обучающихся.

Контроль за подготовленностью обучающихся является составной частью учебно-тренировочного процесса. Объективная информация об уровне подготовленности обучающихся позволяет тренеру-преподавателю вносить соответствующие корректировки в учебно-тренировочный процесс.

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

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

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.

2. На учебно-тренировочном этапе (этап 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. 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, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года или выполнить нормы и требования необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в три 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.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "хоккей";
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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.

Промежуточная аттестация предполагает выставление промежуточной или окончательной оценки по достижению уровня подготовленности по каждому требованию к результату прохождения Программы.

Результаты аттестации обучающихся оцениваются таким образом, чтобы можно было определить:

- промежуточных результатов спортивной подготовки за учебный год (спортивный сезон);
- промежуточных результатов спортивной подготовки за определенный этап спортивной подготовки (несколько спортивных сезонов);
- обоснованность перевода обучающихся на следующий год или этап обучения (подготовки);
- полноту освоения Программы спортивной подготовки.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

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

Таблица № 19

Приложение N 6 к ФССП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 20 метров с высокого старта	с	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			135	125
1.3.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	кол-во 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 6х9 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

Шкала оценки уровня общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей»

Таблица № 20

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы		
			Уровни / баллы		
			Отлично (5 баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетворительно (3 балла)
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег 20 метров с высокого старта	с	не более 4,1	не более 4,3	не более 4,5
1.2.	Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 155	не менее 145	не менее 135
1.3.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	кол-во раз	не менее 25	не менее 20	не менее 15
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более 4,0	не более 4,4	не более 4,8
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более 16,5	не более 16,8	не более 17,0
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более 5,2	не более 6,0	не более 6,8
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более 12,5	не более 13,0	не более 13,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более 14,5	не более 15,0	не более 15,5

**Перечень
компонентов для оценки иных видов подготовленности
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

Таблица № 21

№ п/п	Оцениваемый компонент
1.	Настойчивость и самоотдача
1.1.	Обучающийся старается, даже если не все получается
1.2.	Неуступчивость и упорство в учебно-тренировочном занятии (игре)
2.	Владение коньками
2.1.	Быстрота передвижения на коньках
2.2.	Ловкость
2.3.	Маневренное катание
3.	Владение клюшкой и шайбой
3.1.	Ведение шайбы
3.2.	Прием шайбы
3.3.	Передачи шайбы (сила, точность)
3.4.	Броски шайбы (правильность выполнения)
3.5.	Игра 1 в 1 (победа в ситуациях один против одного)
4.	Игровые навыки (понимание игровых ситуаций)
5.	Дисциплина и самоконтроль

* шкала оценок: 1-очень слабо; 2-слабо; 3-удовлетворительно; 4-хорошо; 5-отлично.

** тестирование осуществляется методом экспертной оценки

**Перечень
компонентов для оценки иных видов подготовленности
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
(амплуа – вратарь)**

Таблица № 22

№ п/п	Оцениваемая характеристика
1.	Настойчивость и самоотдача (обучающийся старается, даже если не все получается)
2.	Техническая подготовленность
2.1.	Владение коньками (перемещение в стойке вратаря)
2.2.	Владение клюшкой (отбивание шайбы)
2.3.	Владение щитками (отбивание шайбы)
2.4.	Ловля и отбивание шайбы
3.	Тактическая подготовленность (выбор позиции)
4.	Игровые навыки (понимание игровых ситуаций)
5.	Дисциплина и самоконтроль

*шкала оценок: 1-очень слабо; 2-слабо; 3-удовлетворительно; 4-хорошо; 5-отлично.

** тестирование осуществляется методом экспертной оценки

Протокол

сдачи нормативов общей физической подготовки обучающихся (поступающих) этапа начальной подготовки

Таблица № 23

Этап обучения _____, тренер-преподаватель: _____,
день сдачи нормативов «__» _____ 20__ г.

№ п/п	ФИО	Бег 20 метров с высокого старта		Прыжок в длину		Сгибание и разгибание рук		Количество баллов
		время (с)	результат	длина (см)	результат	кол-во раз	результат	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

Подписи членов приемной комиссии: _____

Протокол

сдачи нормативов специальной физической подготовки обучающихся (поступающих) этапа начальной подготовки

Таблица № 24

Этап обучения _____, тренер-преподаватель: _____,
день сдачи нормативов « » 20 г.

№ п/п	ФИО	Бег на коньках 20 м		Бег на коньках челночный 6х9 м		Бег на коньках спиной вперед 20 м		Бег на коньках слаломный без шайбы		Бег на коньках слаломный с ведением шайбы		Количество баллов
		время (с)	результат	время (с)	результат	время (с)	результат	время (с)	результат	время (с)	результат	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												

Подписи членов приемной комиссии: _____

**Итоговый
протокол испытаний (тестирования)
обучающихся (поступающих) для зачисления и перевода на этап
начальной подготовки**

Таблица № 27

Этап обучения _____, тренер-преподаватель _____ дата «__» _____ 20__ г.

№ п/п	ФИО	Испытания по ОФП (баллы)	Испытания по СФП (баллы)	Иные виды подготов ленности (компоненты) (баллы)	Итого (баллов)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
25					
27					
28					
29					
30					

Подписи членов приемной комиссии: _____

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

Таблица № 28

Приложение № 7 к ФССП

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 метров с высокого старта	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			160	145
1.3.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	кол-во раз	не менее	
			5	-
1.4.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	кол-во раз	не менее	
			-	12
1.5.	Бег 1 км с высокого старта	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 6х9 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
3. Нормативы специальной физической подготовки (вратарь)				
3.1.	Бег на коньках челночный (10х10) в стойке вратаря	с	не более	
			42	45
3.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			43	47
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Не устанавливается		
4.2.	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».		

Шкала оценки уровня общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей»

Таблица № 29

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы		
			Уровни / баллы		
			Отлично (5 баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетворительно (3 балла)
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег 30 метров с высокого старта	с	не более 4,7	не более 5,0	не более 5,5
1.2.	Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 200	не менее 180	не менее 160
1.3.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	кол-во раз	не менее 10	не менее 8	не менее 5
1.4.	Бег 1 км с высокого старта	мин, с	не более 4,5	не более 5,0	не более 5,50
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более 4,7	не более 5,4	не более 5,8
2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	не более 14,0	не более 15,5	не более 16,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более 6,0	не более 6,5	не более 7,3
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более 10,5	не более 11,5	не более 12,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более 11,5	не более 12,5	не более 14,5
3. Нормативы специальной физической подготовки (вратарь)					
3.1.	Бег на коньках челночный (10x10) в стойке вратаря	с	не более 40	не более 41	не более 42
3.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более 39	не более 41	не более 43

**Перечень
компонентов для оценки иных видов подготовленности
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации)**

Таблица № 30

№ п/п	Оцениваемый компонент
1.	Настойчивость и самоотдача
1.1.	Обучающийся старается, даже если не все получается
1.2.	Неуступчивость и упорство в учебно-тренировочном занятии (игре)
2.	Владение коньками
2.1.	Быстрота передвижения на коньках
2.2.	Ловкость
2.3.	Маневренное катание
3.	Владение клюшкой и шайбой
3.1.	Ведение шайбы, контроль
3.2.	Обманные движения с шайбой
3.3.	Прием и передачи шайбы с удобной руки
3.4.	Прием и передачи шайбы с неудобной руки
3.5.	Броски шайбы (правильность выполнения, точность)
4.	Игра 1 в 1 в нападении и в обороне
4.1.	Победа в ситуациях один против одного
4.2.	Создание угрозы воротам соперника
4.3.	Подкат
4.4.	Отбор шайбы при помощи клюшки и корпуса
5.	Игровое мышление (понимание игровых ситуаций)
6.	Дисциплина и самоконтроль

* шкала оценок: 1-очень слабо; 2-слабо; 3-удовлетворительно; 4-хорошо; 5-отлично.

** тестирование осуществляется методом экспертной оценки

**Перечень
компонентов для оценки иных видов подготовленности
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап.
(этап спортивной специализации)
(амплуа – вратарь)**

Таблица № 31

№ п/п	Оцениваемый компонент
1.	Настойчивость и самоотдача
1.1.	Обучающийся старается, даже если не все получается
1.2.	Неуступчивость и упорство в учебно-тренировочном занятии (игре)
2.	Техническая подготовленность
2.1.	Равновесие / баланс (вратарская стойка, возврат в стойку после броска, баланс при перемещении)
2.2.	Подвижность / мобильность (владение коньками, перемещение во вратарской стойке, перемещение на щитках, быстрота перемещения)
2.3.	Ловля и отбивание шайбы с контролем отскока
3.	Тактическая подготовленность
3.1.	Выбор позиции (умение правильно выбирать позицию, способность быстро ориентироваться)
3.2.	Трафик (активный поиск шайбы, контроль дистанции с полевыми игроками)
3.3.	Игра на выходах (игра за воротами, в углах, игра на опережение, использование клюшки)
4.	Игровая подготовленность
4.1.	Игровые способности (способность предугадать действия атакующего, понимание командной игры, хладнокровие)
4.2.	Игра при подставлениях и подправлениях шайбы (реакция на изменение направления полета шайбы, умение быстро находить и накрывать шайбу)
4.3.	Концентрация (способность удерживать концентрацию)
5.	Дисциплина и самоконтроль

*шкала оценок: 1-очень слабо; 2-слабо; 3-удовлетворительно; 4-хорошо; 5-отлично.

** тестирование осуществляется методом экспертной оценки

Протокол
сдачи нормативов общей физической подготовки обучающихся
(поступающих) учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации)

Таблица № 32

Этап обучения _____, тренер-преподаватель _____,
 дата сдачи нормативов « ____ » _____ 20 ____ г.

№ п/п	ФИО	Бег 30 метров с высокого старта		Прыжок в длину		Сгибание и разгибание рук на перекладине		Сгибание и разгибание рук (отжимание)		Бег 1 км с высокого старта		Количество баллов
		время (с)	результат	длина (см)	результат	кол-во раз	результат	кол-во раз	результат	время (мин, с)	результат	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												

Подписи членов комиссии: _____

Протокол
сдачи нормативов специальной физической подготовки обучающихся
(поступающих) учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации)

Таблица № 33

Этап обучения _____, тренер-преподаватель _____,
 дата сдачи нормативов « ____ » _____ 20 ____ г.

№ п/п	ФИО	Бег на коньках 30 м		Бег на коньках челночный 6x9 м		Бег на коньках спиной вперед 30 м		Бег на коньках слаломный без шайбы		Бег на коньках слаломный с ведением шайбы		Количество баллов
		время (с)	результат	время (с)	результат	время (с)	результат	время (с)	результат	время (с)	результат	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												

Подписи членов комиссии: _____

Протокол
сдачи нормативов специальной физической подготовки обучающихся
(поступающих) учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации)
(амплуа – вратарь)

Таблица № 34

Этап обучения _____, тренер-преподаватель _____,
 дата сдачи нормативов « ____ » _____ 20__ г.

№ п/п	ФИО	Бег на коньках челночный (10x10) в стойке вратаря		Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря		Количество баллов
		время (с)	результат	время (с)	результат	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

Подписи членов комиссии: _____

**Итоговый
протокол испытаний (тестирования)
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации)**

Таблица № 37

Этап обучения _____ тренер-преподаватель _____ дата «__» _____ 20__ г.

№ п/п	ФИО	Испытания по ОФП (баллы)	Испытания по СФП (баллы)	Иные виды подготов ленности (компоненты) (баллы)	Итого (баллов)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
25					
27					
28					
29					
30					

Подписи членов приемной комиссии: _____

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

Таблица № 38

Приложение № 8 к ФССП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 метров с высокого старта	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	кол-во раз	не менее	
			12	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			-	15
1.5.	И.П. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положении полуприсед, разгибание в и.п. со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	кол-во раз	не менее	
			7	-
1.6.	Бег 400 м с высокого старта	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	30
2.3.	Бег на коньках челночный 5x54 (для защитников и нападающих)	с	не более	
			48	54
3. Нормативы специальной физической подготовки (вратарь)				
3.1.	Бег на коньках челночный (10x10) в стойке вратаря	с	не более	
			40	45
3.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			39	43
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Шкала оценки уровня общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «хоккей»

Таблица № 39

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы		
			Уровни / баллы		
			Отлично (5 баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетворительно (3 балла)
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег 30 метров с высокого старта	с	не более 4,2	не более 4,4	не более 4,7
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 12,0	не менее 11,85	не менее 11,70
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 14	не менее 13	не менее 12
1.4.	И.П. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положении полуприсед, разгибание в и.п. со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	кол-во раз	не менее 20	не менее 12	не менее 7
1.5.	Бег 400 м с высокого старта	мин, с	не более 1,03	не более 1,04	не более 1,05
1.6.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12,30	не более 12,45	не более 13,0
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более 4,3	не более 4,5	не более 4,7
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более 22	не более 23	не более 25
2.3.	Бег на коньках челночный 5х54 (для защитников и нападающих)	с	не более 45	не более 46	не более 48
3. Нормативы специальной физической подготовки (вратарь)					
3.1.	Бег на коньках челночный (10х10) в стойке вратаря	с	не более 35	не более 37	не более 40
3.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более 35	не более 37	не более 39

**Перечень
компонентов для оценки иных видов подготовленности
для зачисления и перевода
на этап совершенствования спортивного мастерства**

Таблица № 40

№ п/п	Оцениваемый компонент
1.	Настойчивость и самоотдача
1.1.	Обучающийся старается, даже если не все получается
1.2.	Неуступчивость и упорство в учебно-тренировочном занятии (игре)
2.	Владение коньками
2.1.	Быстрота передвижения на коньках
2.2.	Ловкость
2.3.	Маневренное катание
3.	Владение клюшкой и шайбой
3.1.	Ведение шайбы, контроль / поднятая голова
3.2.	Обманные движения с шайбой
3.3.	Прием и передачи шайбы с удобной руки
3.4.	Прием и передачи шайбы с неудобной руки
3.5.	Броски шайбы (сила, забивание голов)
3.6.	Игра на добивании / подправление шайбы
4.	Игра 1 в 1 в нападении и в обороне
4.1.	Победа в ситуациях один против одного
4.2.	Создание угрозы воротам соперника
4.3.	Подкат
4.4.	Контроль дистанции
4.5.	Отбор шайбы при помощи клюшки и корпуса
5.	Игровое мышление
5.1.	Понимание игровых ситуаций
5.2.	Понимание тактических схем игры
6.	Дисциплина и самоконтроль

*шкала оценок: 1-очень слабо; 2-слабо; 3-удовлетворительно; 4-хорошо; 5-отлично.

** тестирование осуществляется методом экспертной оценки

**Перечень
компонентов для оценки иных видов подготовленности
для зачисления и перевода на
этап совершенствования спортивного мастерства
(амплуа – вратарь)**

Таблица № 41

№ п/п	Оцениваемый компонент
1.	Настойчивость и самоотдача
1.1.	Обучающийся старается, даже если не все получается
1.2.	Неуступчивость и упорство в учебно-тренировочном занятии (игре)
2.	Техническая подготовленность
2.1.	Равновесие / баланс (вратарская стойка, возврат в стойку после броска, баланс при перемещении)
2.2.	Подвижность / мобильность (владение коньками, перемещение во вратарской стойке, перемещение на щитках, быстрота перемещения)
2.3.	Ловля и отбивание шайбы с контролем отскока
3.	Тактическая подготовленность
3.1.	Выбор позиции (умение правильно выбирать позицию, способность быстро ориентироваться)
3.2.	Трафик (активный поиск шайбы, контроль дистанции с полевыми игроками)
3.3.	Игра на выходах (игра за воротами, в углах, игра на опережение, использование клюшки)
4.	Игровая подготовленность
4.1.	Игровые способности (способность предугадать действия атакующего, понимание командной игры, хладнокровие)
4.2.	Игра при подставлениях и подправлениях шайбы (реакция на изменение направления полета шайбы, умение быстро находить и накрывать шайбу)
4.3.	Концентрация (способность удерживать концентрацию)
5.	Дисциплина и самоконтроль

*шкала оценок: 1-очень слабо; 2-слабо; 3-удовлетворительно; 4-хорошо; 5-отлично.

** тестирование осуществляется методом экспертной оценки

**Протокол
сдачи нормативов общей физической подготовки обучающихся
(поступающих) этапа совершенствования спортивного мастерства.**

Таблица № 42

Этап обучения _____ тренер-преподаватель _____ дата сдачи нормативов
« ____ » _____ 20 ____ г.

№ п/п	ФИО	Бег 30 м		Пятерной прыжок		Подтягивание на перекладине		Отжимание		Приседания со штангой		Бег 400 м		Бег 3 км		Количество баллов
		время (с)	результат	длина (м, см)	результат	кол-во раз	результат	кол-во раз	результат	кол-во раз	результат	время (мин, с)	результат	время (мин)	результат	
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																
26																
27																
28																
29																
30																

Подписи членов приемной комиссии: _____

**Протокол
сдачи нормативов специальной физической подготовки обучающихся
(поступающих) этапа совершенствования спортивного мастерства**

Таблица № 43

Этап обучения _____ тренер-преподаватель _____ дата «__» _____ 20__ г.

№ п/п	ФИО	Бег на коньках 30 м		Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед		Бег на коньках челночный 5x54		Количество баллов
		время (с)	результат	время (с)	результат	время (с)	результат	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

Подписи членов приемной комиссии: _____

**Протокол
сдачи нормативов специальной физической подготовки обучающихся
(поступающих) этапа совершенствования спортивного мастерства
(амплуа – вратарь)**

Таблица № 44

Этап обучения _____ тренер-преподаватель _____
дата сдачи нормативов « ____ » _____ 20 ____ г.

№ п/п	ФИО	Бег на коньках челночный (10х10) в стойке вратаря		Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря		Количество баллов
		время (с)	результат	время (с)	результат	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

Подписи членов приемной комиссии: _____

**Итоговый
протокол испытаний (тестирования)
для зачисления и перевода на этап совершенствования
спортивного мастерства**

Таблица № 47

Этап обучения _____ тренер-преподаватель _____ дата «__» _____ 20__ г.

№ п/п	ФИО	Испытания по ОФП (баллы)	Испытания по СФП (баллы)	Иные виды подготов ленности (компоненты) (баллы)	Итого (баллов)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
25					
27					
28					
29					
30					

Подписи членов приемной комиссии: _____

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

Таблица № 48

Приложение № 9 к ФССП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 метров с высокого старта	с	не более	
			4,2	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	
			12	10
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			14	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			-	22
1.5.	И.П. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положении полуприсед, разгибание в и.п. со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	кол-во раз	не менее	
			20	10
1.6.	Бег 400 м с высокого старта	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	26
2.3.	Бег на коньках челночный 5x54 (для защитников и нападающих)	с	не более	
			45	50
3. Нормативы специальной физической подготовки (вратарь)				
3.1.	Бег на коньках челночный (10x10) в стойке вратаря	с	не более	
			35	42
3.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			35	39
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Шкала оценки уровня общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «хоккей»

Таблица № 49

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы		
			Уровни / баллы		
			Отлично (5 баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетворительно (3 балла)
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег 30 метров с высокого старта	с	не более 3,6	не более 3,9	не более 4,2
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 12,50	не менее 12,30	не менее 12,0
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 18	не менее 16	не менее 14
1.4.	И.П. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положении полуприсед, разгибание в и.п. со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	кол-во раз	не менее 24	не менее 22	не менее 20
1.5.	Бег 400 м с высокого старта	мин, с	не более 0,56	не более 1,00	не более 1,03
1.6.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 11,30	не более 12,00	не более 12,30
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более 3,7	не более 4,0	не более 4,3
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более 18	не более 20	не более 22
2.3.	Бег на коньках челночный 5х54 (для защитников и нападающих)	с	не более 41	не более 43	не более 45
3. Нормативы специальной физической подготовки (вратарь)					
3.1.	Бег на коньках челночный (10х10) в стойке вратаря	с	не более 31	не более 33	не более 35
3.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более 31	не более 33	не более 35

**Перечень
компонентов для оценки иных видов подготовленности
для зачисления и перевода
на этап высшего спортивного мастерства**

Таблица № 50

№ п/п	Оцениваемый компонент
1.	Настойчивость и самоотдача
1.1.	Обучающийся старается, даже если не все получается
1.2.	Неуступчивость и упорство в учебно-тренировочном занятии (игре)
2.	Владение коньками
2.1.	Быстрота передвижения на коньках
2.2.	Ловкость
2.3.	Маневренное катание
3.	Владение клюшкой и шайбой
3.1.	Ведение шайбы, контроль / поднятая голова
3.2.	Обманные движения с шайбой
3.3.	Прием и передачи шайбы с удобной руки
3.4.	Прием и передачи шайбы с неудобной руки
3.5.	Броски шайбы (сила, забивание голов)
3.6.	Игра на добивании / подправление шайбы
4.	Игра 1 в 1 в нападении и в обороне
4.1.	Победа в ситуациях один против одного
4.2.	Создание угрозы воротам соперника
4.3.	Подкат
4.4.	Контроль дистанции
4.5.	Отбор шайбы при помощи клюшки и корпуса
5.	Игровое мышление
1.1.	Понимание игровых ситуаций
5.2.	Понимание тактических схем игры
5.3.	Выполнение игрового задания
6.	Дисциплина и самоконтроль

*шкала оценок: 1-очень слабо; 2-слабо; 3-удовлетворительно; 4-хорошо; 5-отлично.

** тестирование осуществляется методом экспертной оценки

**Перечень
компонентов для оценки иных видов подготовленности
для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства
(амплуа – вратарь)**

Таблица № 51

№ п/п	Оцениваемый компонент
1.	Настойчивость и самоотдача
1.1.	Обучающийся старается, даже если не все получается
1.2.	Неуступчивость и упорство в учебно-тренировочном занятии (игре)
2.	Техническая подготовленность
2.1.	Равновесие / баланс (вратарская стойка, возврат в стойку после броска, баланс при перемещении)
2.2.	Подвижность / мобильность (владение коньками, перемещение во вратарской стойке, перемещение на щитках, быстрота перемещения)
2.3.	Ловля и отбивание шайбы с контролем отскока
3.	Тактическая подготовленность
3.1.	Выбор позиции (умение правильно выбирать позицию, способность быстро ориентироваться)
3.2.	Трафик (активный поиск шайбы, контроль дистанции с полевыми игроками)
3.3.	Игра на выходах (игра за воротами, в углах, игра на опережение, использование клюшки)
4.	Игровая подготовленность
4.1.	Игровые способности (способность предугадать действия атакующего, понимание командной игры, хладнокровие)
4.2.	Игра при подставлениях и подправлениях шайбы (реакция на изменение направления полета шайбы, умение быстро находить и накрывать шайбу)
4.3.	Концентрация (способность удерживать концентрацию)
5.	Дисциплина и самоконтроль

*шкала оценок: 1-очень слабо; 2-слабо; 3-удовлетворительно; 4-хорошо; 5-отлично.

** тестирование осуществляется методом экспертной оценки

**Протокол
сдачи нормативов общей физической подготовки обучающихся
(поступающих) этапа высшего спортивного мастерства.**

Таблица № 52

Этап обучения _____ тренер-преподаватель _____
дата сдачи нормативов « ____ » _____ 20 ____ г.

№ п/п	ФИО	Бег 30 м		Пятерной прыжок		Подтягивание на перекладине		Отжимание		Приседания со штангой		Бег 400 м		Бег 3 км		Количество баллов
		время (с)	результат	длина (м, см)	результат	кол-во раз	результат	кол-во раз	результат	кол-во раз	результат	время (мин, с)	результат	время (мин)	результат	
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																

Подписи членов приемной комиссии: _____

Протокол
сдачи нормативов специальной физической подготовки обучающихся
(поступающих) этапа высшего спортивного мастерства

Таблица № 53

Этап обучения _____ тренер-преподаватель _____ дата сдачи нормативов
 «__» _____ 20__ г.

№ п/п	ФИО	Бег на коньках 30 м		Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед		Бег на коньках челночный 5x54		Количество баллов
		время (с)	результат	время (с)	результат	время (с)	результат	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

Подписи членов приемной комиссии: _____

**Протокол
сдачи нормативов специальной физической подготовки обучающихся
(поступающих) этапа высшего спортивного мастерства
(амплуа – вратарь)**

Таблица № 54

Этап обучения _____ тренер-преподаватель _____ дата сдачи нормативов
«__» _____ 20__ г.

№ п/п	ФИО	Бег на коньках челночный (10x10) в стойке вратаря		Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря		Количество баллов
		время (с)	результат	время (с)	результат	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

Подписи членов приемной комиссии: _____

**Итоговый
протокол испытаний (тестирования)
для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства**

Таблица № 57

Этап обучения _____ тренер-преподаватель _____ дата «__» _____ 20__ г.

№ п/п	ФИО	Испытания по ОФП (баллы)	Испытания по СФП (баллы)	Иные виды подготов ленности (компоненты) (баллы)	Итого (баллов)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
25					
27					
28					
29					
30					

Подписи членов приемной комиссии: _____

3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической, подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования.

Комплексы контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы для оценки общей, специальной физической, технической подготовки для лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом из ее этапов, разработанные на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

Упражнения для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки

Упражнение 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.

Упражнение 2. Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги. 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

Упражнение 3. И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук. 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).

Упражнение 4. Бег на коньках 20 м. 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.

Упражнение 5. Бег на коньках челночный 6х9 м. 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..

Упражнение 6. Бег на коньках спиной вперед 20 м. 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.

Упражнение 7. Бег на коньках слаломный без шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойки 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.

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

Упражнения для зачисления и перевода на этап спортивной специализации

Упражнение 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.

Упражнение 2. Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги. 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.

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

Упражнение 4. И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук. 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).

Упражнение 5. Бег 1 км с высокого старта. 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 пробегали 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).

Упражнение 6. Бег на коньках 30 м. 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.

Упражнение 7. Бег на коньках челночный 6х9 м. 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.

Упражнение 8. Бег на коньках спиной вперед 30 м. 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.

Упражнение 9. Бег на коньках слаломный без шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойки 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.

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

Упражнение 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 двигается 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.

Упражнение 12. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря. Определяет уровень координационных

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

Упражнения для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства

Упражнение 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.

Упражнение 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.

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

Упражнение 4. И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук. 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).

Упражнение 5. И.П. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела. 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.

Упражнение 6. Бег 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).

Упражнение 7. Бег 3 км 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 пробежали 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).

Упражнение 8. Бег на коньках 30 м. 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.

Упражнение 9. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед. Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к усу 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.

Упражнение 10. Бег на коньках челночный 5х54 м. 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 линии ворот по направлению к точкам вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеисты катятся вперед до

противоположной линии ворот, где выполняет разворот (торможение), делают касание крюком клюшки лицевого борта и катятся в обратном направлении. Финиш после прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот.

Упражнение 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 двигается 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. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Упражнение 12. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря. Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки 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. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тестирование обучающихся (поступающих на обучение) по иным видам подготовленности для зачисления и перевода по этапам и годам обучения направлено на получение объективной оценки уровня индивидуальных способностей обучающихся в избранном виде спорта. Тестирование осуществляется методом экспертной оценки. По каждому из компонентов выводится средний балл. Итоговые баллы суммируются.

IV. Рабочая программа по виду спорта «хоккей».

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам и годам спортивной подготовки.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа начальной подготовки.

Таблица № 58

Физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая (игровая) подготовка
Этап начальной подготовки первого года обучения		
Статически-пассивная гибкость	Базовые технические навыки	Игра на ограниченном участке поля и на все поле.
Статически-активная гибкость	Скольжение на ребрах лезвий коньков	Обманные движения телом
Динамическая гибкость	Повороты и переходы	Обманные броски и передачи
Базовые двигательные навыки	Бег скользящими шагами	Поиск лучшей позиции
Координация, равновесие	Старты лицом и спиной вперед	Подкат и опека
Быстрота простой двигательной реакции	Торможения и остановки	Резкие изменения направления движений
Быстрота сложной двигательной реакции	Бег спиной вперед	Индивидуальная тактика
	Техника владения клюшкой и шайбой на месте	
	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	
	Обводка	
	Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	
	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	
	Броски	
	Преследования и отбор шайбы	
Этап начальной подготовки второго года обучения		
Статически-пассивная гибкость	Базовые технические навыки	Игра на ограниченном участке поля и на все поле.
Статически-активная гибкость	Скольжение на ребрах лезвий коньков	Обманные движения телом
Динамическая гибкость	Старты	Обманные броски и передачи
Базовые двигательные навыки	Торможения и остановки	Поиск лучшей позиции
Координация, равновесие	Бег скользящими шагами	Подкат и опека
Сложная моторика	Повороты и переходы	Резкие изменения направления движений
Быстрота простой двигательной реакции	Бег спиной вперед	Индивидуальная тактика
Быстрота сложной двигательной реакции	Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Индивидуальная тактика в обороне
Меткость	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Групповая тактика нападения
Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Выход из своей зоны
	Обводка	Зонная оборона
	Преследования и отбор шайбы	Вбрасывания
	Броски и удары	

Этап начальной подготовки третьего года обучения		
Статически-пассивная гибкость	Базовые технические навыки	Игра на ограниченном участке поля и на все поле.
Статически-активная гибкость	Скольжение на ребрах лезвий коньков	Обманные движения телом
Координация, равновесие	Старты	Обманные броски и передачи
Сложная моторика	Торможения и остановки	Поиск лучшей позиции
Динамическая гибкость	Бег скользящими шагами	Подкат и опека
Меткость	Повороты и переходы	Резкие изменения направления движений
Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей	Бег спиной вперед	Выход из своей зоны
	Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Зонная оборона
	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Индивидуальная тактика в обороне
	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Групповая тактика нападения
	Обводка	Групповая тактика в обороне
	Преследования и отбор шайбы	Вбрасывания
	Броски и удары	

**Перечень осваиваемых навыков и технических элементов
первый год обучения этапа начальной подготовки**

Таблица № 59

Категория	Наименование навыка
Базовые технические навыки	Вставание со льда
	Скольжение на двух ногах (в максимальном приседе)
	Скольжение на одной ноге лицом вперед
	Скольжение в приседе на одной ноге (максимальный присед)
	Скрестные шаги с продвижением
	Бег на месте, в движении/спиной вперед
	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну ногу, с удержанием позы
	Скольжение на одной ноге «пистолет» (лицом вперед)
	Скольжение на одной ноге «пистолет» (спиной вперед)
	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах
Танцы на льду (Лунная походка)	
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
	Скольжение-«восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед
	Скольжение-«восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед
	Скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед
	Толкание партнера
	Тяга партнера
	Борьба с партнером, различные варианты (перетягивание, толкание)
	Слалом – со сменой ведущей ноги
Слалом через препятствия, клюшки на льду	

Повороты	Поворот с толчком одной ногой и скольжением (л/п)
	Бег скрестными шагами лицом вперед (3л/3п) быстро
Бег скользящими шагами	Слалом – «полуфонариком», делать широкие движения ногами
	Слалом – «полуфонариком», с тягой партнера (держаться за клюшки)
	Бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера
	Бег лицом вперед скрестными шагами по траектории с пилонами
Старты	V-старт лицом вперед
	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п)
	Старт спиной вперед полуфонариками
	Старт спиной вперед скрестными шагами
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия
	Торможение двумя лезвиями параллельное
	Торможение внутренней/внешней стороной лезвия
	Торможение «1-11» (Коньки буквой V), «плугом», «полуплугом»
	Торможение двумя ногами при скольжении спиной вперед
	Торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», движение одной ногой (л, п)
	«полуфонарик», движение одной ногой (л, п) со сменой
	«полуфонарик», с тягой партнера (держаться за клюшки), разные варианты
	«полуфонарик», с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную
	«полуфонарик», с продолжением скрестного движения, со сменой ноги
Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед
	Скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперед
	Слалом, с тягой партнера (держаться за клюшки)
	Слалом, со сменой толчковой ноги
	«полуфонарик», движение со сменой толчковой ноги
Повороты	Повороты без отрыва коньков ото льда (л/п)
	Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков ото льда
	Повороты на 360° без отрыва коньков ото льда со сменной стороны
	Катание по кругу с движением «внешней» ногой «полуфонарик»
	Катание по кругу спиной вперед с движением «внутренней» ногой «полуфонарик»
	Катание по кругу с переменным движением обеих ног «полуфонарик»
	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)
	Поворот скрестными шагами спиной вперед (л/п)
	«Кораблики», движение по кругу без смены ведущей ноги
Переходы: спиной – лицом вперед и лицом вперед – спиной вперед	
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое-широкое, короткое комбинирование
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – широкое
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое-широкое, короткое комбинирование
	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» из двух конусов (2 метра)
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» с переходами
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – «улитка» 360° (л/п)

Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы с переносом (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п)
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – широкое, «полуфонарики» на пятках конька
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое, «полуфонарики» на пятках конька
Обводка	Ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса без контроля клюшки
	Ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса с контролем клюшки
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко
	«Тянуть шайбу носком клюшки» через линию из шайб, скольжение в стороне (л/п)
	Ведение шайбы клюшкой и коньками
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» «змейкой», «плетением», плавная смена направлений
	Ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу
	Ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из-за спины
	Ведение двух шайб
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Прием и остановка клюшкой (крюком)
	Передача шайбы броском с «удобной» стороны в основной стойке
	Передача шайбы броском с «неудобной» стороны в основной стойке
	Передача шайбы броском с отскоком от борта
	Передача шайбы подкидкой с «удобной» стороны в основной стойке
	Передача шайбы подкидкой с «неудобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с «удобной» стороны в движении
	Передача шайбы броском с «неудобной» стороны в движении
	Передача шайбы в парах с комбинированием
	Передача шайбы в парах прием на «неудобную» сторону, возврат с «удобной»
	Передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной» стороны
	Передача шайбы броском с отскоком от борта с «неудобной» стороны
Броски	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом
	Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом
	Бросок кистевой в движении
	Обманное движение: бросок показан с «удобной» стороны, выполнен с «неудобной»
	Обманное движение: бросок показан с «неудобной» стороны, выполнен с «удобной»
Преследования и отбор шайбы	Отбор клюшкой подбивание
	Отбор клюшкой наложение
	Опека партнера
	Подкат
	Резкое изменение направления движения «улитка»
	Контролируема потеря, оставление шайбы
	Обманный бросок: показываем сопернику, обводим, продолжаем движение
	Обманная передача: показываем, что делаем передачу, ускоряемся,

Индивидуальная тактика	продолжаем сами
	Обманное движение корпусом «раскачивание»
	Отвлечение внимания: двигаемся вперед, смотрим прямо, делаем передачу в сторону
	Контроль шайбы коньком-клюшкой-комбинация
	Тащить шайбу крюком клюшки себе между коньков
	Выставление корпуса
	Передвижение с целью создания лучшей позиции для приема шайбы
	Атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшкой соперника

**Перечень осваиваемых навыков и технических элементов
второй год обучения этапа начальной подготовки**

Таблица № 60

Категория навыка	Наименование навыка
Базовые технические навыки	Вставание со льда
	Скольжение на двух ногах (в максимальном приседе)
	Скольжение на одной ноге, различные варианты – лицом и спиной вперед, «пистолет»
	Скрестные шаги через клюшку
	Упражнения в парах – зеркальные повторения за ведущим
	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну ногу, с удержанием позы
	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах
	Танцы на льду (Лунная походка)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
	Скольжение-«восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед
	Скольжение-«восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед
	Скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед
	Борьба с партнером, различные варианты (перетягивание, толкание)
	Слалом, короткий – со сменой ведущей ноги лицом и спиной вперед
	Слалом через препятствия, клюшки на льду, лицом и спиной вперед
	Слалом лыжный, лицом и спиной вперед (с тягой партнера и без)
	Бег скрестными шагами, лицом и спиной вперед (Зл/Зп) быстро
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера
	Бег лицом вперед скрестными шагами по траектории с пилонами
Старты	V-старт лицом вперед
	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п)
	Старт спиной вперед скрестными шагами
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней и внутренней поверхностью лезвия
	Торможение двумя лезвиями параллельное
	Торможение двумя ногами при скольжении спиной вперед

	Торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», движение одной ногой (л, п)
	«полуфонарик», движение одной ногой (л, п) со сменой
	«полуфонарик», с тягой партнера (держаться за клюшки), разные варианты
	«полуфонарик», с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную
	«полуфонарик», с продолжением скрестного движения, со сменой
Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед
	Скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперед
	Слалом, с тягой партнера (держаться за клюшки)
	Слалом, со сменой толчковой ноги
	«полуфонарик», движение со сменой толчковой ноги
Повороты и переходы	Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков ото льда
	Повороты на 360° без отрыва коньков ото льда со сменной стороны
	Катание по кругу лицом и спиной вперед «полуфонариками», с движением внешней и внутренней ногой
	Переходы прыжком на 180° без торможения, смена направления, открытый переход
	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)
	Поворот скрестными шагами спиной вперед (л/п)
	Переходы – спиной – лицом вперед и лицом вперед – спиной вперед
	«Кораблики», движение по кругу со сменой ведущей ноги
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое и широкое комбинирование
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы – узкое-широкое, по диагонали и вперед-назад, комбинирование
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» из двух конусов (2 метра)
	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» с переходами
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, «улитка» 360° (л/п)
	Ведение шайбы «с переносом» (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п)
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – широкое, «полуфонарики» на пятках конька
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое, «полуфонарики» на пятках конька
	Ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко
	Ведение шайбы клюшкой и коньками
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» «змейкой», «плетением», плавная смена направлений
	Ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу
	Ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из-за спины
	Ведение двух шайб
	Прием и остановка клюшкой (крюком)
	Передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» стороны в

Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	основной стойке
	Передача шайбы броском с отскоком от борта
	Передача шайбы подкидкой с «удобной» и «неудобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-прием шайбы броском с «удобной» стороны в движении
	Передача-прием шайбы броском с «неудобной» стороны в движении
	Передача-прием шайбы в парах с комбинированием
	Передача-прием шайбы в парах прием на «неудобную» сторону, возврат с «удобной» и обратная последовательность
	Передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной» и «неудобной» стороны
	Передача шайбы «оставлением»
Броски	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом и верхом
	Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом и верхом
	Бросок кистевой в движении
	Бросок кистевой после приема передачи с разных сторон
	Бросок по воротам с выкатыванием из-за ворот
	Обманное движение: бросок показан с «удобной» стороны, выполнен с «неудобной» стороны
	Обманное движение: бросок показан с «неудобной» стороны, выполнен с «удобной» стороны
Обводка	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «удобной» стороны
	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «неудобной» стороны
	Обводка соперника
Преследования и отбор шайбы	Подкат и загон соперника к борту
	Отбор клюшкой, наложение
	Преследование шайбы (различные ситуации 1 в 2, 1 в 3, 2 в 3)
	Поднимание и наложение клюшки соперника
	Выбивание шайбы клюшкой
Индивидуальная тактика	Изменение скорости катания
	Резкое изменение направления движения «улитка»
	Контролируемая потеря, оставление шайбы
	Обманный бросок: показываем сопернику, обводим, продолжаем движение
	Обманная передача: показываем, что делаем передачу, ускоряемся, продолжаем сами
	Обманное движение корпусом «раскачивание»
	Отвлечение внимания: двигаемся вперед, смотрим прямо, делаем передачу в сторону
	Контроль шайбы коньком-клюшкой-комбинация
	Ситуации 1 в 1
	Выставление корпуса
	Катание с целью создания лучшей позиции для приема шайбы
	Атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшкой соперника
Индивидуальная тактика в обороне	Ситуации 1 в 1
	Держать дистанцию между нападающими и защитниками
	Ситуации 2 в 1
	«Закрытие» действий соперника

Групповая тактика нападения	Передача – ускорение – прием шайбы
	Скрещивание с оставлением шайбы партнеру / скрещивание с сохранением шайбы у себя
	Ситуации 2 в 2 (на входе в зону нападения, в углах и т.д.)
	Выход из своей зоны (3 варианта: быстрый пас, широкий раскат, передача между защитниками)
	Ситуация 2 в 1 в углах в зоне нападения
	Ситуация 2 в 1 на входе в зону нападения
	Выход на ворота по центру (второй игрок)
	Выход из своей зоны передачей через центр
Групповая тактика обороны	Зонная оборона – базовые знания и умения
	Зонная оборона – смена фланга
Вбрасывания	Базовые навыки игры на вбрасывании

**Перечень осваиваемых навыков и технических элементов
третий год обучения этапа начальной подготовки**

Таблица № 61

Категория навыка	Наименование навыка
Базовые технические навыки	Вставание со льда
	Скольжение на одной ноге, различные варианты – лицом и спиной вперед, «пистолет»
	Скрестные шаги через клюшку
	Упражнения в парах – зеркальные повторения за ведущим
	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну ногу, с удержанием позы
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
	Скольжение-«восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед
	Скольжение-«восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед
	Скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед
	Борьба с партнером, различные варианты (перетягивание, толкание)
	Слалом, короткий – со сменой ведущей ноги лицом и спиной вперед
	Слалом через препятствия, клюшки на льду, лицом и спиной вперед
	Слалом лыжный, лицом и спиной вперед (с тягой партнера и без)
	Бег скрестными шагами лицом и спиной вперед (3л/3п) быстро
Старты	Старт и торможение со сменой и без смены направления, лицом и спиной вперед
	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п), V-старт
	Старт спиной вперед скрестными шагами
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней и внутренней поверхностью лезвия
	Торможение двумя лезвиями параллельное
	Торможение с резким изменением направления (зигзаг)
Бег скользящими шагами	«полуфонарик» в различных вариантах
	Скольжение лицом вперед – работа над техникой
	«полуфонарик», с тягой партнера (держаться за клюшки), разные

	варианты
Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед с тягой партнера и без
	Скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперед с тягой партнера и без
	Слалом, с тягой партнера (держаться за клюшки)
	Слалом, со сменой толчковой ноги
Повороты и переходы	Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков ото льда
	Повороты на 360° плавно и резко, без отрыва коньков ото льда со сменной стороны
	Катание по кругу лицом и спиной вперед «полуфонариками», с движением внешней и внутренней ногой
	Переходы прыжком на 180° без торможения, смена направления, открытый переход
	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)
	Поворот скрестными шагами спиной вперед (л/п)
	Переходы – спиной – лицом вперед и лицом вперед – спиной вперед со сменой направления движения
	«Кораблики» движение по кругу со сменой ведущей ноги
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая крюка, – узкое и широкое комбинирование
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы – узкое-широкое, по диагонали и вперед-назад, комбинирование, одной рукой и двумя
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» из двух конусов (2 метра), одной рукой и двумя
	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» с переходами, одной рукой и двумя
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка – «улитка» 360° (л/п), одной рукой и двумя
	Ведение шайбы «с переносом» (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п), одной рукой и двумя
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – широкое, «полуфонарики» на пятках конька
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое, «полуфонарики» на пятках конька
	Ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко
	«Тянуть шайбу носком клюшки» через линию из шайб, скольжение в стороне (л/п), одной рукой и двумя
	Ведение шайбы клюшкой и коньками
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» «змейкой», «плетением», плавная смена направлений, одной рукой и двумя
	Ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу, одной рукой и двумя
	Ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из-за спины
	Ведение шайбы вокруг корпуса, одной рукой и двумя
	Перебрасывание шайбы через клюшку, лежащую на льду
	Ведение шайбы по траектории между пилонами
	Ведение шайбы при скольжении «корабликами»
	Ведение шайбы при скольжении скрестными шагами по кругу

Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Прием и остановка клюшкой (крюком)
	Передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» стороны в основной стойке
	Передача шайбы броском с отскоком от борта
	Передача шайбы подкидкой с «удобной» и «неудобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-прием шайбы броском с «удобной» стороны в движении
	Передача-прием шайбы броском с «неудобной» стороны в движении
	Передача-прием шайбы в парах с комбинированием
	Передача-прием шайбы в парах прием на «неудобную» сторону, возврат с «удобной» стороны и обратная последовательность
	Передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной» и «неудобной» стороны
	Передача шайбы «оставлением»
	Передачи шайбы в одно касание
	Длинная передача «парашютиком»
Броски	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом и верхом
	Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом и верхом
	Бросок кистевой в движении
	Бросок кистевой после приема передачи с разных сторон
	Бросок по воротам с выкатыванием из-за ворот
	Обманное движение: бросок показан с «удобной» стороны, выполнен с «неудобной» стороны
	Обманное движение: бросок показан с «неудобной» стороны, выполнен с «удобной» стороны
	Щелчок низом
	Добивание
	Подправления шайбы на льду, на месте – низом и верхом
	Подправления шайбы в воздухе, на месте, «удобной» и «неудобной» стороны
Обводка	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «удобной» стороны
	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «неудобной» стороны
	Обводка соперника
Преследования и отбор шайбы	Подкат и загон соперника к борту
	Отбор клюшкой – наложение
	Преследование шайбы (различные ситуации 1 в 2, 1 в 3, 2 в 3)
	Поднимание и наложение клюшки соперника
	Подбивание клюшки соперника
	Основы силовой борьбы, техника принятия на себя силового приема
	Блокирование передачи/бросков на линии броска соперника
	Выбивание шайбы клюшкой
Индивидуальная тактика	Изменение скорости катания
	Резкое изменение направления движения «улитка»
	Контролируемая потеря, оставление шайбы
	Обманный бросок: показываем сопернику, обводим, продолжаем движение
	Обманные движения коньками – обманный поворот, остановка и т.д.
	Обманное движение корпусом «раскачивание»

	Открытие под передачу – лицом к шайбе
	Защита шайбы частями тела – рукой, бедром, телом, маневрирование и уход от соперника
	Ситуации 1 в 1
	Подбор шайбы в зоне обороны – используя ложные действия и закрывание шайбы
	Катание с целью создания лучшей позиции для приема шайбы
	Атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшкой соперника
Индивидуальная тактика в обороне	Ситуации 1 в 1
	Держать дистанцию между нападающими и защитниками
	Ситуации 2 в 1
	Опека соперника без шайбы
	Выход на соперника
	Возврат в оборону и вынуждение соперника отойти к борту
Групповая тактика нападения	Игра против соперника с шайбой, давление
	Передача – ускорение – прием шайбы
	Скрещивание с оставлением шайбы партнеру / скрещивание с сохранением шайбы у себя
	Ситуации 2 в 2 (на входе в зону нападения, в углах и т.д.)
	Выход из своей зоны (3 варианта: быстрый пас, широкий раскат, перепас между защитниками)
	Ситуация 2 в 1 в углах в зоне нападения
	Ситуация 2 в 1 на входе в зону нападения
	Выход на ворота по центру (второй игрок)
Выход из своей зоны передачей через центр	
Групповая тактика обороны	Зонная оборона – базовые знания и умения
	Зонная оборона – смена фланга
Вбрасывания	Позиции игроков при вбрасывании
	Элементы борьбы – блокирование клюшки соперника, выигрывание вбрасывания вперед с «удобной» и «неудобной» стороны

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа спортивной специализации.

Таблица № 62

Физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая (игровая) подготовка
Этап спортивной специализации первого года обучения		
Координация, равновесие	Базовые технические навыки	Игра на ограниченном участке поля и на все поле.
Сложная моторика	Скольжение на ребрах лезвий коньков	Обманные движения телом
Меткость	Старты	Обманные броски и передачи
	Торможения и остановки	Поиск лучшей позиции
	Бег скользящими шагами	Подкат и опека
	Повороты и переходы	Резкие изменения направления движений
	Бег спиной вперед	Индивидуальная тактика (финты и обманные действия)
	Техника владения клюшкой и шайбой на месте	Индивидуальная тактика в обороне
	Техника владения клюшкой и	Групповая тактика в нападении

	шайбой в движении	
	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Групповая тактика в обороне
	Броски и удары	Выходы из своей зоны
		Зонная оборона
		Навыки вбрасывания
Этап спортивной специализации второго года обучения		
Координация, равновесие	Базовые технические навыки	Игра на ограниченном участке поля и на все поле.
Сложная моторика	Скольжение на ребрах лезвий коньков	Обманные движения телом
Меткость	Старты	Обманные броски и передачи
	Торможения и остановки	Поиск лучшей позиции
	Бег скользящими шагами	Подкат и опека
	Повороты и переходы	Резкие изменения направления движений
	Бег спиной вперед	Индивидуальная тактика (финты и обманные действия)
	Техника владения клюшкой и шайбой на месте	Индивидуальная тактика в обороне
	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Групповая тактика в нападении
	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Групповая тактика в обороне
	Броски и удары	Вбрасывания
		Игры в неравных составах
		Зонная оборона
		Удержание дистанции
		Выходы из своей зоны
Этап спортивной специализации третьего года обучения		
Координация, равновесие	Базовые технические навыки	Игра на ограниченном участке поля и на все поле.
Быстрота простой двигательной реакции	Скольжение на ребрах лезвий коньков	Обманные движения телом
Быстрота простой двигательной реакции	Старты	Обманные броски и передачи
Общая выносливость	Торможения и остановки	Поиск лучшей позиции
Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей	Бег скользящими шагами	Подкат и опека
	Повороты и переходы	Резкие изменения направления движений
	Бег спиной вперед	Удержание дистанции
	Техника владения клюшкой и шайбой на месте	Индивидуальная тактика (финты и обманные действия)
	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Индивидуальная тактика в обороне
	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Групповая тактика в нападении
	Броски и удары	Групповая тактика в обороне
		Выходы из своей зоны
		Зонная оборона
		Вбрасывания
		Игры в неравных составах
Этап спортивной специализации четвертого года обучения		
Координация, равновесие	Базовые технические навыки	Игра на ограниченном участке поля и на все поле.
Быстрота простой двигательной реакции	Скольжение на ребрах лезвий коньков	Обманные движения телом
Быстрота сложной двигательной реакции	Старты	Обманные броски и передачи

Общая выносливость	Торможения и остановки	Поиск лучшей позиции
Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей	Бег скользящими шагами	Подкат и опека
	Повороты и переходы	Резкие изменения направления движений
	Бег спиной вперед	Удержание дистанции
	Техника владения клюшкой и шайбой на месте	Индивидуальная тактика (финты и обманные действия)
	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Индивидуальная тактика в обороне
	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Групповая тактика в нападении
	Броски и удары	Групповая тактика в обороне
		Выходы из своей зоны
		Зонная оборона
		Вбрасывания
		Игры в неравных составах
Этап спортивной специализации пятого года обучения		
Быстрота простой двигательной реакции	Базовые технические навыки	Игра на ограниченном участке поля и на все поле.
Быстрота сложной двигательной реакции	Скольжение на ребрах лезвий коньков	Обманные движения телом
Общая выносливость	Старты	Обманные броски и передачи
Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей	Торможения и остановки	Поиск лучшей позиции
	Бег скользящими шагами	Подкат и опека
	Повороты и переходы	Резкие изменения направления движений
	Бег спиной вперед	Удержание дистанции
	Техника владения клюшкой и шайбой на месте	Индивидуальная тактика (финты и обманные действия)
	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Индивидуальная тактика в обороне
	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Групповая тактика в нападении
	Броски и удары	Групповая тактика в обороне
		Выходы из своей зоны
		Зонная оборона
		Вбрасывания
		Игры в неравных составах

4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа совершенствования спортивного мастерства.

Таблица № 63

Физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая (игровая) подготовка
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Быстрота простой двигательной реакции	Базовые технические навыки	Игра на ограниченном участке поля и на все поле.
Быстрота сложной двигательной реакции	Скольжение на ребрах лезвий коньков	Обманные движения телом
Быстрота – комплексное развитие Скоростных способностей	Старты	Обманные броски и передачи
Общая сила	Торможения и остановки	Поиск лучшей позиции
Общая выносливость	Бег скользящими шагами	Подкат и опека
Специальная выносливость	Повороты и переходы	Резкие изменения

(скоростная)		направления движений
	Бег спиной вперед	Индивидуальная тактика (финты и обманные действия)
	Техника владения клюшкой и шайбой на месте	Индивидуальная тактика в обороне
	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Групповая тактика в нападении
	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Групповая тактика в обороне
	Броски и удары	Выходы из своей зоны
		Зонная оборона
		Вбрасывания
		Игры в неравных составах

4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа высшего спортивного мастерства.

Таблица № 64

Физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая (игровая) подготовка
Этап высшего спортивного мастерства		
Общая сила	Базовые технические навыки	Игра на ограниченном участке поля и на все поле.
Специальная выносливость (скоростная)	Скольжение на ребрах лезвий коньков	Обманные движения телом
	Старты	Обманные броски и передачи
	Торможения и остановки	Поиск лучшей позиции
	Бег скользящими шагами	Подкат и опека
	Повороты и переходы	Резкие изменения направления движений
	Бег спиной вперед	Индивидуальная тактика (финты и обманные действия)
	Техника владения клюшкой и шайбой на месте	Индивидуальная тактика в обороне
	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Групповая тактика в нападении
	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Групповая тактика в обороне
	Броски и удары	Выходы из своей зоны
		Зонная оборона
		Вбрасывания
		Игры в неравных составах
		Удержание дистанции

Перечень осваиваемых и совершенствуемых навыков и технических элементов, составляющих основу технической подготовленности на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Таблица № 65

Категория навыка	Наименование навыка
Скольжение на ребрах лезвий коньков	«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
	«восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед
	«восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед
	«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед
Старты, торможения и остановки	V-старт лицом вперед
	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п)
	Торможение двумя лезвиями параллельное
	Торможение внутренней/внешней стороной лезвия
	Торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед
Бег лицом вперед скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами
Бег спиной вперед	«Фонарик», широкие движения двумя ногами
Повороты и переходы	Поворот с толчком одной ногой и скольжением (л/п)
	Повороты без отрыва коньков ото льда (л/п)
	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)
	Бег скрестными шагами спиной вперед с отрывом «внутреннего» конька ото льда
	Переходы спиной – лицом вперед и лицом вперед – спиной вперед
	Переходы прыжком на 180° без торможения, смена направления, откры- тый переход
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое и широкое комбинирование
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – тянуть шайбу носком спереди
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – тянуть шайбу носком спереди – сбоку
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «удобной» стороны в основной стойке
	Передача шайбы броском с «неудобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с «удобной» стороны в движении
	Передача шайбы броском с «неудобной» стороны в движении
	Передача шайбы в парах с комбинированием
Броски и удары (кистевой)	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом
	Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом
	Бросок кистевой в движении
Броски и удары (кистевой с подщелкиванием)	Щелчок с «удобной» стороны
Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, узкое
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, широкое
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – клюшка сбоку, в центре, сбоку
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – с «удобной» стороны

бег спиной вперед)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – с «неудобной» стороны
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – тянуть шайбу носком спереди – сбоку
Индивидуальная тактика нападения (обманные движения)	Обманное движение корпусом «раскачивание»
Индивидуальная тактика нападения (игра один в один)	Атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшкой соперника
Индивидуальная тактика нападения (игра в зоне защиты)	Обманное движение, выход из-под прессинга, резкой сменой направления движения
	Возврат и подбор шайбы – с поворотом на 180° и резкой сменой направления движения
Индивидуальная тактика нападения (первая передача / прием)	Точная передача партнеру у борта
Финты	Обманное движение: бросок показан с «удобной» стороны, выполнен с «неудобной»
	Обманное движение: бросок показан с «неудобной» стороны, выполнен с «удобной»
	Обманное движение в сторону – вратарь двигается: бросок с «удобной» стороны, по центру низом
	Обманное движение в сторону – вратарь двигается: бросок с «неудобной» стороны, по центру низом
	Финт Фирсова: обманное движение – передача из-за ворот
	Финт: движение из-за ворот, шайба закрыта корпусом, разворот, бросок
	Финт «Слайдер»: движение с шайбой, закрытой крюком, скольжение, бросок в дальний угол
	Финт: пропустить шайбу за ногами, бросок с «удобной» и «неудобной» стороны
	Финт «Гранлундс»: за воротами поднять шайбу на крюк, забросить в ворота
	Финт «Ведение, переключение, ведение одной рукой»
	Финт «Клюшка между ног, флип-бросок из-за спины»
	Финт «Ролл вокруг ворот – поиск пустого угла»
	Финт «Импровизация-комбинирование»
	Финт в сторону «Катушка»
	Финт в сторону «Внезапный»
	Финт Петрова
	Финт Михайлова
	Финт с перешагиванием
	Финт Мальцева
Финт «V»	
Финт Харламова	

Техническая подготовка вратарей

Таблица № 66

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								ССМ ВСМ
Техника игры вратаря.											
1.	Обучение основной стойке вратаря	+									
2.	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+									
3.	Передвижение на коньках (влево, вправо)	+	+	+							
4.	Т-образное скольжение (влево, вправо)	+	+	+	+						
5.	Передвижение вперед выпадами	+	+	+							
6.	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
7.	Передвижение короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
8.	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
9.	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков от льда	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Ловля шайбы											
1.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+									
2.	Ловля шайбы ловушкой с	+	+								

	одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением									
3.	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена	+	+	+						
4.	Ловля шайбы ловушкой в шпагате			+	+					
5.	Ловля шайбы на блин			+	+					
6.	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+	+							
Отбивание шайбы										
1.	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+							
2.	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево), на параллельных коньках	+	+	+						
3.	Отбивание шайбы коньком	+	+	+						
4.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+						
5.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена	+	+	+						
6.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки		+	+	+	+				
7.	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)				+	+	+	+	+	+

Прижимание шайбы										
1	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой	+	+	+						
2	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+	+	+	+	+				
3	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+	+	+				
4	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Передача шайбы клюшкой по льду одной и двумя руками			+	+	+	+	+	+	+
6	Передача шайбы подкидкой			+	+	+	+	+	+	+
7	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной и двумя руками				+	+	+	+	+	+

4.5. Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками.

В современном хоккее существенно возросла роль интегральной подготовки, которая обеспечивает синтез и оптимальное соотношение физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности. Именно она способствует прогрессу показателей спортивного мастерства хоккеиста.

Физическую подготовку в хоккее принято подразделять на общую, специализированную и специальную:

- общая физическая подготовка осуществляется вне льда, обязательно используется на всех этапах многолетней спортивной подготовки, удельный вес снижается по мере роста уровня квалификации хоккеиста;

- специализированная физическая подготовка проводится, как и общая, вне льда, используются упражнения, которые по своей кинематической и динамической структуре и характеру нервно-мышечных усилий соответствуют специфическим движениям хоккеиста, выполняемым непосредственно в соревновательной деятельности;

- специальная физическая подготовка реализуется на льду хоккейного поля и направлена на развитие наиболее важных двигательных качеств в структуре специализированных двигательных навыков.

Таблица № 67 Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост	-	-	-	*	*	+	+	+	+	+	+
Мышечная масса	-	-	-	-	*	*	*	+	+	+	+
Быстрота	-	-	-	+	+	*	+	+	+	+	*
Скоростно-силовые качества	-	-	-	-	*	*	*	*	+	+	+
Сила	-	-	-	-	-	*	*	*	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)	-	-	-	-	*	*	+	+	+	+	+
Анаэробные возможности	-	-	-	-	-	*	*	*	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+	*	*	*	*	*	*
Координационные способности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	*	*	*

- Малоэффективный период; * Эффективный период; + Высокоэффективный период

В основе **технической подготовки** лежит процесс обучения двигательным умениям и навыкам, входящим в структуру технических приемов игры с последующим их совершенствованием.

В технической подготовке выделяют:

- технику владения коньками;

- технику владения клюшкой и шайбой;
- технику силовых единоборств;
- технику вратаря.

При обучении любому техническому навыку необходимо следовать следующим уровням обучения:

1. На месте
2. Медленно в движении
3. Быстро в движении
4. Медленно в движении с препятствиями
5. Быстро в движении с препятствиями
6. Медленно в движении с сопротивлением соперника
7. Быстро в движении с сопротивлением соперника
8. В игре
9. В соревнованиях

В процессе обучения техническим приемам принято выделять следующие этапы, соответствующие стадиям формирования двигательного навыка:

- этап начального разучивания технического приема;
- этап углубленного разучивания технического приема;
- этап закрепления и дальнейшего совершенствования технического приема.

Тактическая подготовка занимает ведущее место, может проводиться в виде теоретических и практических занятий, учебных, товарищеских, контрольных и официальных игр. В зависимости от задач занятия, а также направленности тренировочного процесса можно выделить технико-тактическую, тактико-техническую, игровую и интегральную подготовку.

В качестве базовых средств тактической подготовки используется широкий арсенал игровых упражнений, которые соответствуют структуре, характеру и режиму игровых эпизодов в соревновательной деятельности. Важным средством тактической подготовки является учебно-тренировочная игра, в ходе которой, варьируя условия, тренер может решать различные задачи.

Основным требованием к тактической подготовке является совершенствование тактических схем, основанных на распределении функциональных обязанностей каждого хоккеиста и взаимодействия между ними.

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью спортивной подготовки хоккеистов. Соревнования представляют собой объективный способ демонстрации спортивного результата, служат критерием оценки отдельных спортсменов и команд и являются инструментом отбора и подготовки. С помощью соревнований происходит познание резервных и адаптационных возможностей человека, формирование и преобразование личности.

В теории и методике спортивной тренировки выделяются следующие виды соревнований:

- подготовительные соревнования, основной целью которых является адаптация организма к предстоящим условиям соревновательной борьбы, отработка технических приемов и технико-тактических схем взаимодействия хоккеистов, обеспечение интегральной подготовки;

- контрольные соревнования позволяют оценивать уровень и структуру подготовленности отдельных хоккеистов и команды, эффективность пройденного этапа спортивной подготовки, проектировать тренировочные программы для последующих этапов;

- подводящие соревнования служат в качестве инструментов для моделирования предстоящих условий соревновательной деятельности: они могут быть как специально организованными, так и заранее запланированными;

- отборочные соревнования реализуют принципы и правила селекции кандидатов при комплектовании сборных команд: в ходе этих соревнований спортсменами решаются локальные задачи, выполняются контрольные нормативы, позволяющие получить место в составе команды для дальнейшего выступления в главных соревнованиях;

- основные соревнования служат для демонстрации максимально высоких спортивных результатов, полной мобилизации психических и физических возможностей и проявления спортивного мастерства.

4.6. Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками.

Одной из важнейших особенностей системы спортивной подготовки в хоккее является широкое применение видов подготовки, не связанных с выполнением физических нагрузок. К таким видам принято относить теоретическую подготовку, психологическую подготовку, восстановительные, медицинские, медико-биологические мероприятия.

Теоретическая подготовка занимает значительное место в тренировочном процессе. Для приобретения новых знаний и повторения пройденного материала используются различные формы теоретической подготовки: лекции, семинары, беседы, установки на игры и их разбор (соревновательный период), просмотр видеофрагментов матчей, самостоятельная подготовка.

В хоккее, как в теоретических, так и в практических занятиях используются различные технические средства, позволяющие отображать все происходящее на ледовой площадке. Это дает возможность более эффективно осуществлять обучение новым элементам, проводить разбор прошедших матчей, обеспечивать тактическую подготовку команды, а также отдельных хоккеистов к предстоящим матчам с известным соперником. Исходя из полученной информации, вносятся коррективы в собственный учебно-тренировочный и соревновательный процесс. С ростом спортивного мастерства хоккеистов от одного этапа подготовки к другому абсолютная и относительная величина вклада теоретической и психологической подготовки увеличивается.

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов.

Психологическая подготовка спортсменов строится на правильно выбранной мотивации их деятельности, на примерах великих спортсменов и героев страны прошлых лет, на личном примере наставника, на комплексе заданий, связанных с преодолением существенных для спортсмена нагрузок. Психологическая подготовка призвана мобилизовать спортсмена для выполнения важной и объёмной работы и должна быть чётко соотнесена с его возможностями.

Помимо вышеназванных видов подготовки, в учебно-тренировочном процессе хоккеистов запланированы **инструкторская и судейская практики**. Инструкторская и судейская практика направлена на освоение базовых умений и навыков учебной работы и судейства спортивных соревнований.

Согласно современным представлениям спортивной медицины, восстановительные мероприятия – это система любых воздействий (физических, медицинских, психологических и других), направленных на оптимизацию процессов постнагрузочного восстановления организма спортсменов. Более того, эффективность процессов восстановления существенно снижается при наличии у спортсменов предпатологических состояний и заболеваний. Снижение эффекта восстановительных мероприятий наблюдается также в случае отсутствия адекватного дозирования тренировочных нагрузок, основанного на результатах систематического текущего врачебно-педагогического контроля.

Планирование восстановительных мероприятий должно основываться на понимании того, с какой целью они используются, каковы механизмы их воздействия, имеются ли противопоказания к применению, а также взаимные отрицательные эффекты. При проведении восстановительных мероприятий после тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо учитывать срочный, отставленный и кумулятивный эффекты, уровень исходного состояния организма, период тренировочного цикла, энергетическую направленность упражнений.

4.7. Периоды отдыха

Важными элементами системы спортивной подготовки являются нагрузка и отдых. Нагрузка определяется количественными и качественными характеристиками выполненной тренировочной и соревновательной работы, вызывающей у спортсмена утомление. Количественная сторона нагрузки характеризуется объемом, а качественная — интенсивностью.

Результат влияния нагрузки на организм характеризуется тренировочным эффектом. Характер физиологических и биохимических

сдвигов определяется сочетанием основных параметров и компонентов нагрузки упражнения:

- интенсивности выполнения упражнения;
- объема, продолжительности упражнения;
- количества повторений упражнения;
- продолжительности отдыха;
- характера отдыха.

Принято различать активный и пассивный отдых.

Пассивный характер отдыха не предполагает выполнение спортсменом каких-либо нагрузок.

Активный отдых подразумевает переключение спортсмена на другой вид физической деятельности или активности.

Эффективное построение спортивной подготовки обеспечивается рациональным чередованием фаз нагрузки и отдыха. Это положение определяет необходимость планирования в структуре тренировочного процесса восстановительных фаз, периодов отдыха и нагрузочных фаз.

Для правильного планирования фаз нагрузки и периодов отдыха в микроциклах необходимо учитывать следующие принципы:

- влияние различных по величине и направленности нагрузок, продолжительность восстановления после них, особенно после больших;
- кумулятивный эффект нескольких по величине и направленности нагрузок и их совместимость в одном занятии;
- возможности использования малых и средних нагрузок для активного восстановления после значительных физических напряжений;
- закономерности динамики работоспособности при планировании двух или трех занятий в течение дня.

Продолжительность восстановления в различных функциональных системах организма неодинакова. Это положение необходимо учитывать при построении занятий, особенно на этапах начальной подготовки и спортивной специализации, когда функциональные системы спортсменов еще полностью не сформированы. При планировании базовых структурных единиц (микроциклов и мезоциклов) целесообразно учитывать максимально допустимые объемы и параметры тренировочного процесса для каждой возрастной группы хоккеистов.

4.8. Учебно-тематический план

Таблица № 68

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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/ недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	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	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 течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	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	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	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 течение переходного периода 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.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей»

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы спортивной подготовки.

Требования к материально-техническим условиям реализации Программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие хоккейной площадки;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 45, № 46);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 47, № 48);
- 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,
необходимым для осуществления спортивной подготовки.**

Таблица № 69

Приложение № 10 к ФССП

№ п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N 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	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	10	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	10	1

Обеспечение спортивной экипировкой.

Таблица № 71

N 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											
N п/п	Наименование	Единица измерени я	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуа тации (лет)	кол-во	срок эксплуат ации (лет)	кол-во	срок эксплуат ации (лет)	кол-во	срок эксплуат ации (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	1
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 гамаш	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
25.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, 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 N54519), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475) профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный 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).

6.3. Иные условия реализации Программы

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится 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).

Организация спортивной подготовки хоккеистов должна в обязательном порядке предполагать самостоятельную форму проведения занятий, поскольку она является мощным фактором развития хоккеиста, как в личностном, так и в профессиональном отношении. Объем самостоятельной подготовки должен планомерно увеличиваться от этапа к этапу. 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;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

Индивидуальное планирование спортивной подготовки хоккеиста предполагает разработку индивидуальных планов для каждого хоккеиста команды в соответствии с его возрастом, уровнем здоровья, общей и специальной подготовленностью, функциональными возможностями организма, с задачами, выполняемыми в игре, с игровым амплуа (вратарь, защитник, нападающий). Планирование индивидуальной спортивной подготовки подразделяется на перспективное, текущее и оперативное. Индивидуальный план формируется тренером-преподавателем для каждого спортсмена и оформляется документально.

Планы должны включать следующие разделы:

- характеристику хоккеиста (антропометрические данные, уровень физической, технической и тактической подготовленности, особенности нервной системы, уровень развития двигательных способностей и морально-волевых качеств, слабые и сильные стороны подготовленности);
- спортивно-технические данные (информация по материалам медицинских обследований и педагогических тестирований);
- декомпозицию задач подготовки;
- список индивидуальных заданий по видам подготовки;
- график индивидуальных тренировочных мероприятий;
- лист контроля и самоконтроля.

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

Законодательство и нормативно-правовое обеспечение

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс]: Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) // КонсультантПлюс. - URL: <http://www.consultant.ru>.
2. Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс]: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 01.05.2019) // КонсультантПлюс. - URL: <http://www.consultant.ru>.
3. Об утверждении концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года и плана мероприятий по ее реализации [Электронный ресурс]: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 октября 2018 г. № 2245-р // КонсультантПлюс. - URL: <http://www.consultant.ru>.
4. Об утверждении общероссийских антидопинговых правил [Электронный ресурс]: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 9 августа 2016 г. № 947 // КонсультантПлюс. - URL: <http://www.consultant.ru>.
5. Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам [Электронный ресурс]: Приказ Минспорта России от 15.11.2018 № 939 // КонсультантПлюс. - URL: <http://www.consultant.ru>.
6. Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации [Электронный ресурс]: Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 // КонсультантПлюс. - URL: <http://www.consultant.ru>.
7. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/.
8. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/.
9. Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 г. № 302 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_162179/.
10. Распоряжение Правительства РФ от 17.10. 2018 г. № 2245 - р «Об утверждении концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года и плана мероприятий по ее реализации» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_309457/.
11. Постановление Правительства РФ от 29.03.2019 № 372 «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие

физической культуры и спорта» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_321869/.

12. Приказ Минтруда от 12.04.2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификации в целях разработки проектов профессиональных стандартов» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_146970/.

13. Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки» (Зарегистрировано в Минюсте России 31.10.2013 № 30281) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_154070/.

14. Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 637 «Об утверждении примерной формы договора оказания услуг по спортивной подготовке» (Зарегистрировано в Минюсте России 09.10.2013 № 30130) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_326640/.

15. Приказ Минспорта России от 30.09.2015 № 914 «Об утверждении порядка осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2015 № 40158) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_190922/.

16. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2016 № 41679) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_196549/.

17. Приказ Минспорта России от 09.08.2016 № 947 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_203315/.

18. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_278297/.

19. Приказ Минспорта России от 31.05.2018 № 506 «Об утверждении порядка разработки общероссийскими спортивными федерациями правил вида спорта или видов спорта и представления их на утверждение» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.08.2018 № 51752) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_303970/.

20. Приказ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» от 16.10.2022 г. № 997 (зарегистрировано в Минюсте России от 16.12.2022 г. рег. № 71578).

21. Приказ Минспорта России от 20.11.2023 N 816 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

22. Приказ Минспорта России от 21.03.2023 N 188 "Об утверждении правил вида спорта «хоккей».

Теория и методика спортивной тренировки

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки [Текст] / К. А. Буцичелли, пер.: М. Прокопьева. - [3-е изд.]. - М.: Спорт, 2016. - 385 с.
2. Григорьева, И. И. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Ч. I. Организация тренировочного процесса [Текст] / Д. Н. Черноног, ред.: Ю. Д. Нагорных, И. И. Григорьева. - М.: Спорт, 2016. - 297 с.
3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст]: монография / Ю. В. Верхошанский. - 3 - е изд. - М.: Советский спорт, 2013. - 214 с.
4. Занковец, В. Э. Энциклопедия тестирований: монография [Текст] / В. Э. Занковец. - М.: Спорт, 2016. - 457 с.
5. Иссурин, В. Б. Координационные способности спортсменов [Текст] / В. Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2019. - 208 с.
6. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки [Текст] / В. Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2016. - 464 с.
7. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю. Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2010. - 320 с.
8. Лях, В. И. Развитие координационных способностей у дошкольников [Текст] / В. И. Лях. - М.: Спорт, 2019. - 128 с.
9. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л. П. Матвеев. - М.: ФиС, 1991. - 543 с.
10. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография [Текст] / В. Н. Платонов. - М.: Спорт, 2019. - 656 с.
11. Команов, В. В. Резервы тренерского мастерства [Текст] / В. В. Команов. - М.: Спорт: Человек, 2017. - 144 с.
12. Якимов, А. М. Основы тренерского мастерства: учеб. пособие [Текст] / А. М. Якимов. - 2-е изд. - М.: Спорт, 2015. - 177 с.

Теория и методика спортивной тренировки в хоккее

1. Горский, Л. Игра хоккейного вратаря [Текст] / Л. Горский. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 143 с.
3. Горский, Л. Тренировка хоккеистов [Текст] / Л. Горский. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 224 с.
4. Букатин, А. Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп [Текст] / А. Ю. Букатин. - М.: Федерация хоккея России, 1997. - 24 с.

5. Букатин, А. Ю. Хоккей [Текст] / А. Ю. Букатин, Ю. С. Лукашин. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 182 с.
6. Букатин, А. Ю. Я учусь играть в хоккей: Энциклопедия юного хоккеиста [Текст] / А. Ю. Букатин, Ю. С. Лукашин. - М.: Лабиринт Пресс, 2004. - 352 с.
7. Вестник Федерации хоккея России [Текст] / под ред. Н. Н. Урюпина, А. Ю. Букатина, Д. В. Полянчикова. - М.: Человек, 2015. - 96 с.
8. Вестник Федерации хоккея России № 2 [Текст] / под ред. Н. Н. Урюпина, А. Ю. Букатина, Д. В. Полянчикова. - М.: Человек, 2015. - 80 с.
9. Вестник Федерации хоккея России № 3 [Текст] / под ред. Н. Н. Урюпина, А. Ю. Букатина, Д. В. Полянчикова. - М.: Человек, 2015. - 88 с.
10. Вестник Федерации хоккея России № 4 [Текст] / под ред. Н. Н. Урюпина, А. Ю. Букатина, Д. В. Полянчикова [Текст]. - М.: Человек, 2015. - 80 с.
11. Волков, В. С. Подготовка вратарей. Этап специализации (12 - 6 лет) : учеб. пособие [Текст] / В. С. Волоков, К. В. Кореньков, В. С. Зубков. - НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт - Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 140 с.
12. Ишматов, Р. Г. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации: учеб. пособие [Текст] / Р. Г. Ишматов, В. В. Шилов. - НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт - Петербург. - СПб.: [б. и.], 2011. - 220 с.
13. Ишматов, Р. Г. Тактическая подготовка хоккеистов. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей) : учеб. пособие [Текст] / Р. Г. Ишматов. - НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт - Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 144 с.
14. Колосков, В. И. Подготовка хоккеистов: техника, тактика [Текст] / В. И. Колосков, В. П. Климин. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 200 с.
15. Климин, В. П. Управление подготовкой хоккеистов [Текст] / В. П. Климин, В. И. Колосков. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 271 с.
16. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей): Отбор в хоккее: учеб. пособие [Текст] / Ю. Ф. Курамшин, Л. В. Михно. - НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт - Петербург. - СПб.: [б. и.], 2013. - 175 с.
17. Михно, Л. В. Игра в хоккей в условиях современного общества: мотивация юных хоккеистов и их родителей: учеб. пособие [Текст] / Л. В. Михно, Е. В. Утишева. - Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт - Петербург. - СПб., - 2016. - 147 с.
18. Михно, Л. В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов: учебник для тренеров / Л. В. Михно, Ю. Ф. Курамшин, В. В. Филатов, Р. Г. Ишматов и другие / под ред. Л. В. Михно. - СПб. 2017. - 616 с.
19. Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. - М.: Просвещение, 2018. - 60 с. - Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018.Filosofiya_i_bazovye_printsiyu.pdf.
20. Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» / Красная Машина. - М.: Просвещение, 2020. - 320 с.
21. Никонов, Ю. В. Игра и подготовка хоккейного вратаря [Текст] / Ю. В. Никонов. - Минск: «Полымя», 1999. - 272 с.

22. Никонов, Ю. В. Подготовка юных хоккеистов: учеб. пособие [Текст] / Ю. В. Никонов. - Минск: Асар, 2008. - 320 с.
23. Никонов, В. А. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю. В. Никонов. - Минск: Витпостер, 2014. - 576 с.
24. Планы - конспекты тренировочных занятий. Возрастная группа «10 и младше» [Электронный ресурс]. - М.: Просвещение, 2018. - 28 с. - Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/7b1/2018._Plany_konspekty_trenirovochnykh_zanyatiy._Vozrastnaya_gruppa_10_let_i_mladshe.pdf.
25. Планы - конспекты тренировочных занятий. Возрастная группа «8 и младше» [Электронный ресурс]. - М.: Просвещение, 2018. - 28 с. - Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/b67/2018._Plany_konspekty_trenirovochnykh_zanyatiy._Vozrastnaya_gruppa_8_let_i_mladshe.pdf.
26. Практическое руководство для тренеров. Возрастная группа «10 и младше» [Электронный ресурс]. - М.: Просвещение, 2018. - 31 с. Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/72f/2018._Prakticheskoe_rukovodstvo_dlya_trenerov._Vozrastnaya_gruppa_10_let_i_mladshe.pdf (дата обращения 04.04.2020).
27. Практическое руководство для тренеров. Возрастная группа «8 и младше» [Электронный ресурс]. - М.: Просвещение, 2018. - 30 с.: ил. - Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/fe1/2018._Prakticheskoe_rukovodstvo_dlya_trenerov._Vozrastnaya_gruppa_8_let_i_mladshe.pdf.
28. Примерный учебный план тренировочных занятий на льду. Возрастная группа «8 и младше». - М.: Просвещение, 2018. - Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/c7e/2018._Primernyy_uchebnyy_plan_trenirovochnykh_zanyatiy_na_ldu._Vozrastnaya_gruppa_8_let_i_mladshe.pdf.
29. Пучков, Н. Г. Воспитание индивидуального мастерства [Текст] / Н. Г. Пучков. - СПб. : «Издательский Дом «Нева», 2002. - 287 с.
30. Справочник работника физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : [норматив. правовые и программно - метод. документы, практ. опыт, рекомендации] / А. В. Царик. - 5-е изд., доп. и испр. - М.: Спорт, 2018. - 1144 с. - Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/682611>.
30. Савин, В. П. Особенности подготовки юных вратарей в хоккее: учеб. Пособие [Текст] / В. П. Савин, В. Г. Удилов, В. В. Крутских. - М.: Редакционно - издательский отдел РГАФК, 2002. - 62 с.
31. Савин, В. П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. Заведений [Текст] / В. П. Савин. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 400 с.
32. Учимся играть в хоккей. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ч. 1. Ступень А; Ч. 2. Ступень В; Ч. 3. Ступень С; Ч. 4. Ступень D [комплект] [Электронный ресурс] / ред.: Ю. В. Королев, пер.: Л. А. Зарахович. - М.: Человек, 2012. - 348 с. Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/641346>.
33. Букатин, А. Ю. Я учусь играть в хоккей. Энциклопедия юного хоккеиста / А. Ю. Букатин, Ю. С. Лукашин. - М.: Лабиринт Пресс, 2004. - 352 с.

2. Климин, В. П. Управление подготовкой хоккеистов / В. П. Климин, В. И. Колосков. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 271 с.
34. Михно, Л. В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов: учебник для тренеров / Л. В. Михно [и др.]; под ред. Л. В. Михно. - СПб.: [б. и.], 2017. - 616 с.
35. Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина. - М.: Просвещение, 2018. - 60 с.
36. Никонов, Ю. В. Игра и подготовка хоккейного вратаря / Ю. В. Никонов. - Минск: «Полымя», 1999. - 272 с.
37. Никонов, Ю. В. Подготовка юных хоккеистов: учебное пособие / Ю. В. Никонов. - Минск: Асар, 2008. - 320 с.
38. Никонов, Ю. В. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю. В. Никонов. - Минск: Витпостер, 2014. - 576 с.
39. Планы-конспекты тренировочных занятий. Возрастная группа «10 и младше» [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. - URL: <https://fhr.ru/hockey-of-russia/docs/>.
40. Планы-конспекты тренировочных занятий. Возрастная группа «8 и младше» [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. - URL: <https://fhr.ru/hockey-of-russia/docs/>.
41. Практическое руководство для тренеров. Возрастная группа «10 и младше» [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. - URL: <https://fhr.ru/hockey-of-russia/docs/>.
42. Практическое руководство для тренеров. Возрастная группа «8 и младше» [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. - URL: <https://fhr.ru/hockey-of-russia/docs/>.
43. Примерный учебный план тренировочных занятий на льду. Возрастная группа «8 и младше» [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. - URL: <https://fhr.ru/hockey-of-russia/docs/>.
44. Филатов, В. В. Содержание и организация тренировочного процесса юных хоккеистов 7-10 лет в группах начальной подготовки: учебное пособие / В. В. Филатов. - СПб.: [б. и.], 2014. - 145 с.
45. Учимся играть в хоккей. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ: методическое пособие / под ред.: Ю. В. Королева; пер. Л. А. Зарахович. - М.: Человек, 2012. - 348 с.
46. Ходкевич, В. А. Подвижные игры при подготовке юных вратарей в хоккее с мячом: учебно-методическое пособие / В. А. Ходкевич. - Хабаровск: ДВГАФК, 2013. - 96 с.

Медико-биологическое обеспечение спортивной подготовки хоккеистов

1. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия: учеб. пособие [Текст] / Т. И. Долматова, Н. Д. Граевская. - М.: Спорт: Человек, 2018. - 712 с.

2. Детская спортивная медицина: учеб. пособие [Текст] / под ред.: Т. Г. Авдеева, И. И. Бахрах. - 4-е изд., испр. и доп. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. - 320 с.
3. Кулиненко, О. С. Медицина спорта высших достижений [Фармакология, психология, физиотерапия, диета, биохимия, восстановление: монография [Текст] / О. С. Кулиненко. - М.: Спорт, 2016. - 321 с.
4. Медико-биологическое обеспечение подготовки хоккеистов: монография [Текст] / Л. М. Гунина [и др.] - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Спорт, 2020. - 360 с.
5. Медико-биологические термины в спорте: словарь-справочник / под ред.: А. В. Дмитриев. - М.: Спорт, 2019. - 336 с.
6. Миллер, Л. Л. Спортивная медицина: учеб. пособие [Текст] / Нац. гос. ун - т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Л. Л. Миллер. - М.: Человек, 2015. - 185 с.
7. Ландырь, А. П. Тесты с дозируемой физической нагрузкой в спортивной медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А. П. Ландырь, Е. Е. Ачкасов, И. Б. Медведев. - М.: Спорт: Человек, 2019. - 256 с.
8. Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее [Текст] / И. В. Левшин [и др.]. - М.: Спорт, 2016. - 153 с.
10. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст] / А. С. Солодков Е. Б. Сологуб. - 8 - е изд. - М.: Спорт, 2018. - 624 с.
11. Спортивная медицина: учеб. пособие [Текст] / под ред. В. А. Епифанова. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. - 336 с.
12. Физиология спорта: медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов: учеб. пособие / Л. В. Михно [и др.]. - Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Высш. школа тренеров по хоккею. - 2 - е изд., испр. и доп. - М.: Спорт, 2016. - 169 с.
13. Фудин, Н. А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте: монография [Текст] / Н. А. Фудин [и др.]. - М.: Спорт: Человек, 2018. - 320 с.
14. Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее / И. В. Левшин [и др.]. - М.: Спорт, 2016. - 153 с.
15. Физиология спорта: медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов: учебное пособие / Л. В. Михно [и др.]. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Спорт, 2016. - 169 с.

Антидопинговое обеспечение спортивной подготовки хоккеистов

1. Андриянова, Е. Ю. Основы антидопингового обеспечения: учеб. пособие [Текст] / Е. Ю. Андриянова. - Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2017. - 73 с.
2. Основы антидопингового обеспечения спорта: учеб. пособие [Текст] / под ред.: Э. Н. Безуглов, Е. Е. Ачкасов. - М.: Спорт: Человек, 2019. - 288 с.

3. Проблемы борьбы с допингом в спорте: монография / А. Н. Песков, О. А. Брусникина; ред. и вступ. слово С. В. Алексеева. - М.: Проспект, 2016. - 129 с.

Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки

1. Неверкович, С. Д. Интерактивные технологии подготовки кадров в сфере физической культуры [Текст] / Неверкович [и др.]. - М.: Спорт: Человек, 2018. - 288 с.
2. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник [Текст] / В. Г. Никитушкин. - М.: Советский спорт, 2013. - 280 с.
3. Губа, В. П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В. П. Губа, В. В. Маринич. - М.: Спорт, 2016. - 233 с.

Спортивный отбор

1. Научное обоснование современной системы отбора и подготовки спортсменов в олимпийском спорте (на примере футбола и хоккея): монография (2 - е издание) [Текст] / В. И. Шапошникова, М. А. Рубин, Л. В. Михно. - СПб. - 2018. - 150 с
2. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Текст] / В. П. Губа. - М.: Советский спорт, 2012. - 384 с.
3. Иссурин, В. Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография [Текст] / В. Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2017. - 240 с.
3. Кузьменко, Г. А. Концепция интеллектуального развития подростков в детско-юношеском спорте: монография [Текст] / Г. А. Кузьменко. - Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2017. - 212 с.
4. Павлова, Н. В. Отбор и ориентация юных хоккеистов в системе многолетней спортивной подготовки [Текст] / Н. В. Павлова, О. С. Антипова. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2016. - 51 с.
5. Сергиенко, Л. П. Спортивный отбор: теория и практика: [монография] [Текст] / Л. П. Сергиенко. — М.: Советский спорт, 2013. - 1056 с.
6. Серова, Л. К. Профессиональный отбор в спорте: учеб. пособие [Текст] / Л. К. Серова. - М.: Человек, 2011. - 161 с.
7. Тимакова, Т. С. Факторы спортивного отбора, или Кто становится олимпийским чемпионом: [монография] [Текст] / Т. С. Тимакова. - М.: Спорт, 2018. - 288 с.

Психологическая подготовка

1. Довжик, Л. М. Психология спортивной травмы: монография [Текст]/ Л. М. Довжик, К. А. Бочавер. - М.: Спорт, 2020. - 256 с.
2. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта: учеб. пособие [Текст]/ Г. Д. Горбунов. - 4-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2012. - 312 с.
3. Малкин, В. Спорт - это психология [Текст] / В. Малкин, Л. Рогалева. - М.: Спорт, 2015. - 177 с.
4. Мельник, Е. В. 99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов [Текст] / Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий, Н. И. Боровская. - М.: Спорт: Человек, 2020. - 192 с.
5. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена: монография [Текст] / А. Н. Веракса [и др.]. - М.: Спорт, 2016. - 209 с.
6. Полозов, А. А. Модули психологической структуры в спорте: монография [Текст] / А. А. Полозов, Н. Н. Полозова. - М.: Советский спорт, 2009. - 148 с.
7. Радионов, А. В. Средства психологической регуляции в системе подготовки хоккеистов. Методическая разработка [Текст] / А. В. Радионов. - М.: Федерация хоккея России, 1997. - 26 с.
8. Сафонов, В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха: [монография] [Текст] / В. К. Сафонов. - М.: Спорт, 2017. - 288 с.
9. Тунис, М. Психология вратаря [Текст] / М. Тунис. - М.: Человек, 2010. - 129 с.
10. Юров, И. А. Психофизиологические свойства спортсменов: учеб. пособие [Текст] / И. А. Юров. - М.: РУСАЙНС, 2018. - 184 с.

Спортивный менеджмент

1. Алексеев, С. В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте: учебник [Текст] / С. В. Алексеев. — 2-е изд., испр. и доп. - М.: Спорт, 2017. - 672 с.
2. Алексеев, С. В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учебник [Текст] / под ред.: П. В. Крашенинников, О. Е. Кутафина, С. В. Алексеев. - М.: ЮНИТИ - ДАНА, 2015. - 688 с.
3. Алтухов, С. Ивент - менеджмент в спорте. Управление спортивными мероприятиями: учеб. пособие [Текст] / С. Алтухов. - М.: Советский спорт, 2013. - 208 с.
4. Михно, Л. В. Основы хоккейного менеджмента [Текст] / Л. В. Михно, Б. Н. Винокуров, А. Т. Марьянович. — СПб. : ООО «Издательство Деан», 2004 г. — 352 с.
5. Никитушкина, Н. Н. Управление методической деятельностью спортивной школы метод. пособие [Текст] / Н. Н. Никитушкина, И. А. Водяникова. - М.: Советский спорт, 2012. - 200 с. 6. Починкин, А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие [Текст] / А. В. Починкин. - М.: Спорт, 2017. - 385 с.

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