

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТРАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1**

Утверждаю
Директор МАУ ЦСШ № 1
Ершова С.С.
« 31 » *марта* 2023 г.



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

Авторы-составители:
Минина Е.А. –
инструктор-методист
Кузьмин А.С. – старший
тренер

г. Наро-Фоминск

Оглавление	
I. Общие положения	3
1. Дополнительная образовательная программа	3
2. Цель программы	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
3. Сроки реализации программы	3
4. Объём дополнительной образовательной программы	4
5. Учебно-тренировочные мероприятия	4
6. Годовой учебно-тренировочный план	6
7. Календарный план воспитательной работы	7
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	7
9. Планы инструкторской и судейской практики	7
10. Планы медицинской, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	8
III. Система контроля	11
11. Требования к результатам прохождения Программы	11
12. Оценка результатов освоения программы	12
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	13
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	16
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	16
15. Учебно-тематический план	31
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	36
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей»	36
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	36
17. Материально-технические условия реализации Программы	36
18. Кадровые условия реализации Программы	40
19. Информационно-методические условия реализации Программы	40
20. Список используемой литературы	42

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее — Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 997 ¹ (далее — ФССП).

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: вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по хоккею, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники хоккея, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (приложение N 1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "хоккей" (далее - ФССП).

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость
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

¹(зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2022 г., регистрационный № 71578)

4. Объем Программы.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

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

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

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

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	-	14	18	18

	подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям				
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

Виды спортивных соревнований	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 трех лет	свыше трех 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

6. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. (Приложение № 1 к Программе).

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 5

N п/ п	Виды подготовки	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 трех лет	свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-18	10-11	9-10	7-9	3-4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	10-11	9-11	11-12	13-14
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5-7	15-16	15-16	15-16	15-16
4.	Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12	7-10	5-6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-15	14-16	15-19	17-20	19-27	26-30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-4	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

мероприятия, тестирование и контроль (%)							
--	--	--	--	--	--	--	--

7. Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец приведен в приложении № 2 к программе).

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

Таблица 6

Содержание мероприятия	Форма проведения	Этап, на котором реализуется мероприятие	Сроки реализации мероприятий
Ознакомление с антидопинговыми правилами	Лекции, видео уроки	Все этапы	Февраль-март
Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Все этапы	В течение года по плану
Ознакомление порядком проведения допинг-контроля	Лекции, видео уроки	ТЭ, ССМ, ВСМ	Март-апрель
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	Лекции, беседы	ТЭ, ССМ, ВСМ	Март-апрель
Повышение осведомленности об опасности допинга для здоровья	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Все этапы	В течение года по плану тренера
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	ТЭ, ССМ, ВСМ	Апрель-май
Формирование критического отношения к допингу	Лекции, беседы, тренинговые программы	Все этапы	Постоянно

9. Планы инструкторской и судейской практики

Таблица 7

№ п/п	Задачи	Виды практических занятий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

		3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	Не менее 1 в год в соответствии с календарном планом спортивных мероприятий
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Освоение методики судейства соревнований по боксу в различных судейских должностях 2. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	Устанавливаются в соответствии с календарном планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144 ни предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно - гигиенические), медико-биологические и психологические.

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.

- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.

- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.

- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.

- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).

- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2) Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация,

- физиотерапия,

- гидротерапия,

- все виды массажа,
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветковые и музыкальные воздействия.

Для групп ССМ и ВСМ между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ (10-12 мин);
- 3) ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 5) обед;
- 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч.

Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч.

Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел не выделяются, осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку.

Ш. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта «хоккея»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации), ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки; знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года; достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации; демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей

Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее — тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

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

Таблица 8

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6*9 м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5

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

Таблица 9

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	

			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	12
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 с	с	не более	
			5,8	6,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6 * 9 м	с	не более	
			16,5	17,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более	
			7,3	7,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,5	13,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,5	15,0
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более	
			42,0	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			43,0	47,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

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

Таблица 10

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.		м, см	не менее	

	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног		11,70	9,30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			7	-
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1,05	1,10
1.7.	Бег на 3000 м	мин	не более	
			13	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,7	5,3
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			25,0	30,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5 * 54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			48,0	54,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			40,0	45,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			39,0	43,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1. Спортивный разряд «второй спортивный разряд»				

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

Таблица 11

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	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.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	22
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-

1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			20	10
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1,03	1,08
1.7.	Бег на 3000 м	мин	не более	
			12,30	14,30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,3	4,8
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			22,0	26,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5 * 54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			45,0	50,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			35,0	42,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			35,0	39,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1. Спортивный разряд «первый спортивный разряд»				

IV. Рабочая программа по виду спорта хоккей

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

Перечень осваиваемых навыков и технических элементов на первом году этапа начальной подготовки.

Таблица 12

Категория	Наименование навыка, технического элемента
1	2
Базовые технические навыки	Вставание со льда
Базовые технические навыки	Скольжение на двух ногах (в максимальном приседе)
Базовые технические навыки	Скольжение на одной ноге лицом вперед
Базовые технические навыки	Скольжение в приседе на одной ноге (максимальный присед)
Базовые технические навыки	Скрестные шаги с продвижением
Базовые технические навыки	Бег на месте, в движении/спиной вперед
Базовые технические навыки	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы
Базовые технические навыки	Скольжение на одной ноге «Пистолет» (лицом вперед)
Базовые технические навыки	Скольжение на одной ноге «Пистолет» (спиной вперед)
Базовые технические навыки	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах

Базовые технические навыки	Танцы на льду (Лунная походка)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«Восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«Восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«Восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«Восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Толкание партнера
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Тяга партнера
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Борьба с партнером различные варианты (перетягивание, толкание)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом - «Со сменой ведущей ноги»
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом через препятствия, клюшки на льду
Повороты	Поворот с толчком одной ногой и скольжением (л/п)
Повороты	Бег скрестными шагами лицом вперед (3л/3п) быстро
Бег скользящими шагами	«Слалом» - «Полуфонариком», делать широкие движения ногами
Бег скользящими шагами	«Слалом» - «Полуфонариком», с тягой партнера (держаться за клюшки)
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скрестными шагами по траектории с пилонами
Старты	V-старт лицом вперед
Старты	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п)
Старты	Старт спиной вперед полуфонариками
Старты	Старт спиной вперед скрестными шагами

Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия
Торможения и остановки	Торможение двумя лезвиями параллельное
Торможения и остановки	Торможение внутренней/внешней стороной лезвия
Торможения и остановки	Торможение «1-11» (Коньки буквой V), «плугом», «полуплугом»
Торможения и остановки	Торможение двумя ногами при скольжении спиной вперед
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед
Бег скользящими шагами	«Полуфонарик» движение одной ногой (л, п)

Бег скользящими шагами	«Полуфонарик» движение одной ногой (л, п) со сменой
Бег скользящими шагами	«Полуфонарик», с тягой партнера (держаться за клюшки), разные варианты
Бег скользящими шагами	«Полуфонарик», с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную
Бег скользящими шагами	«Полуфонарик», с продолжением скрестного движения, со сменой
Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед
Бег спиной вперед	Скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперед
Бег спиной вперед	«Слалом», с тягой партнера (держаться за клюшки)
Бег спиной вперед	«Слалом», со сменой толчковой ноги
Бег спиной вперед	«Полуфонарик» движение со сменой толчковой ноги
Повороты	Повороты без отрыва коньков от льда (л/п)
Повороты	Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков от льда
Повороты	Повороты на 360° без отрыва коньков от льда со сменной стороны
Повороты	Катание по кругу с движением «внешней» ногой «Полуфонарик»
Повороты	Катание по кругу спиной вперед с движением «внутренней» ногой «Полуфонарик»
Повороты	Катание по кругу с переменным движением двух ног «Полуфонарик»
Повороты	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)
Повороты	Поворот скрестными шагами спиной вперед (л/п)
Повороты	«Кораблики» движение по кругу без смены ведущей ноги
Повороты	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
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое-широкое, короткое комбинирование
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмерки» из двух конусов (2 метра)
Обводка	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)

Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы с переносом (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п)
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	шайбы, не отрывая от крюка - широкое, «Полуфонарики» на пятках конька

Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое, «Полуфонарики» на пятках конька
Обводка	Ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса без контроля клюшки
Обводка	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
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	«Тянуть шайбу носком клюшки» через линию из шайб, скольжение в стороне (л/п)
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы клюшкой и коньками
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» «Змейкой», «Плетением» плавная смена направлений
Обводка	Ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из-за спины
Обводка	Ведение двух шайб
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Прием и остановка клюшкой (крюком)
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «удобной» в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «неудобной» в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с отскоком от борта
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы подкидкой с «удобной» в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы подкидкой с «неудобной» в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с «удобной» в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с «неудобной» в движении

Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы в парах с комбинированием
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы в парах прием на «неудобную», Возврат с удобной
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной»
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с отскоком от борта с «неудобной»
Броски	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом
Броски	Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом
Броски	Бросок кистевой в движении
Броски	Обманное движение: бросок показан с «удобной», выполнен с «неудобной»
Броски	Обманное движение: бросок показан с «неудобной», выполнен с «удобной»

*Перечень осваиваемых навыков и технических элементов на втором году
этапа начальной подготовки*

Таблица 13

Категория навыка	Наименование навыка
1	2
Базовые технические навыки	Вставание со льда
Базовые технические навыки	Скольжение на двух ногах (в максимальном приседе)
Базовые технические навыки	Скольжение на одной ноге, различные варианты - лицом и спиной вперёд, «Пистолет»
Базовые технические навыки	Скрестные шаги через клюшку
Базовые технические навыки	Упражнения в парах - зеркальные повторения за ведущим
Базовые технические навыки	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы
Базовые технические навыки	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах
Базовые технические навыки	Танцы на льду (Лунная походка)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение- «Восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение- «Восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение- «Восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение- «Восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Борьба с партнером различные варианты (перетягивание, толкание)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом, короткий - «Со сменой ведущей ноги» лицом и спиной вперёд
Скольжение на ребрах лезвий	Слалом через препятствия, клюшки на льду лицом и

коньков	спиной вперёд
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом лыжный, лицом и спиной вперёд (с тягой партнёра и без)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Бег скрестными шагами лицом и спиной вперед (3л/3п) быстро
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скрестными шагами по траектории с пилонами
Старты	V-старт лицом вперед
Старты	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п)
Старты	Старт спиной вперед скрестными шагами
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней и внутренней поверхностью лезвия
Торможения и остановки	Торможение двумя лезвиями параллельное
Торможения и остановки	Торможение двумя ногами при скольжении спиной вперед
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед
Бег скользящими шагами	«Полуфонарик» движение одной ногой (л, п)
Бег скользящими шагами	«Полуфонарик» движение одной ногой (л, п) со сменой

Бег скользящими шагами	«Полуфонарик», с тягой партнера (держаться за клюшки), разные варианты
Бег скользящими шагами	«Полуфонарик», с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную
Бег скользящими шагами	«Полуфонарик», с продолжением скрестного движения, со сменой
Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед
Бег спиной вперед	Скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперед
Бег спиной вперед	«Слалом», с тягой партнера (держаться за клюшки)
Бег спиной вперед	«Слалом», со сменой толчковой ноги
Бег спиной вперед	«Полуфонарик» движение со сменой толчковой ноги
Повороты и переходы	Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков от льда
Повороты и переходы	Повороты на 360° без отрыва коньков от льда со сменной стороны
Повороты и переходы	Катание по кругу лицом и спиной вперёд полуфонариками, с движением внешней и внутренней ногой
Повороты и переходы	Переходы прыжком на 180° без торможения, смена направления, открытый переход
Повороты и переходы	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)
Повороты и переходы	Поворот скрестными шагами спиной вперед (л/п)
Повороты и переходы	Переходы - спиной - лицом вперед и лицом вперед - спиной вперед

Повороты и переходы	«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 вперёд-назад, комбинирование
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмерки» из двух конусов (2 метра)
Обводка	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)
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы «с переносом» (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п)
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое, «Полуфонарики» на пятках конька
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое, «Полуфонарики» на пятках конька
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы клюшкой и коньками
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» «Змейкой», «Плетением» плавная смена направлений
Обводка	Ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из-за спины
Обводка	Ведение двух шайб
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Прием и остановка клюшкой (крюком)

Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с отскоком от борта
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы подкидкой с «удобной» и «неудобной» в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-приём шайбы броском с «удобной» в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-приём шайбы броском с «неудобной» в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-приём шайбы в парах с комбинированием
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-приём шайбы в парах прием на «неудобную», возврат с удобной и обратная

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

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

Перечень осваиваемых навыков и технических элементов на третьем году этапа начальной подготовки.

Таблица 14

Категория навыка	Наименование навыка
1	2
Базовые технические навыки	Вставание со льда
Базовые технические навыки	Скольжение на одной ноге, различные варианты - лицом и спиной вперёд, «Пистолет»
Базовые технические навыки	Скрестные шаги через клюшку
Базовые технические навыки	Упражнения в парах - зеркальные повторения за ведущим
Базовые технические навыки	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение- «Восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение- «Восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«Восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед

Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«Восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Борьба с партнером различные варианты (перетягивание, толкание)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом, короткий - «Со сменой ведущей ноги» лицом и спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом через препятствия, клюшки на льду лицом и спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом лыжный, лицом и спиной вперед (с тягой партнёра и без)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Бег скрестными шагами лицом и спиной вперед (3л/3п) быстро
Старты	Старт и торможение со сменой и без смены направления, лицом и спиной вперед
Старты	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п), V-старт
Старты	Старт спиной вперед скрестными шагами
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней и внутренней поверхностью лезвия
Торможения и остановки	Торможение двумя лезвиями параллельное
Торможения и остановки	Торможение с резким изменением направления (зигзаг)
Бег скользящими шагами	«Полуфонарик» в различных вариантах
Бег скользящими шагами	Скольжение лицом вперед - работа над техникой
Бег скользящими шагами	«Полуфонарик», с тягой партнера (держаться за клюшки), разные варианты
Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед с тягой партнёра и без
Бег спиной вперед	Скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперед с тягой партнёра и без
Бег спиной вперед	«Слалом», с тягой партнера (держаться за клюшки)
Бег спиной вперед	«Слалом», со сменой толчковой ноги
Повороты и переходы	Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков от льда
Повороты и переходы	Повороты на 360° плавно и резко, без отрыва коньков от льда со сменной стороны
Повороты и переходы	Катание по кругу лицом и спиной вперед полуфонариками, с движением внешней и внутренней ногой
Повороты и переходы	Переходы прыжком на 180° без торможения, смена направления, открытый переход
Повороты и переходы	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)
Повороты и переходы	Поворот скрестными шагами спиной вперед (л/п)
Повороты и переходы	Переходы - спиной - лицом вперед и лицом вперед – спиной вперед со сменой направления движения
Повороты и переходы	«раблики» 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 перед-назад, комбинирование, одной рукой и двумя
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмерки» из двух конусов (2 метра), одной рукой и двумя
Обводка	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
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы «с переносом» (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п), одной рукой и двумя
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое, «Полуфонарики» на пятках конька
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое, «Полуфонарики» на пятках конька
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение в стороне (л/п), одной рукой и двумя
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы клюшкой и коньками
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» «Змейкой», «Плетением» плавная смена направлений, одной рукой и двумя
Обводка	Ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу, одной рукой и двумя
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из-за спины
Обводка	Ведение шайбы вокруг корпуса, одной рукой и двумя
Обводка	Перебрасывание шайбы через клюшку, лежащую на льду
Обводка	Ведение шайбы по траектории между пилонами
Обводка	Ведение шайбы при скольжении «Корабликами»
Обводка	Ведение шайбы при скольжении скрестными шагами по кругу
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Прием и остановка клюшкой (крюком)
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с отскоком от борта
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы подкидкой с «удобной» и «неудобной» в основной стойке

Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-приём шайбы броском с «удобной» в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-приём шайбы броском с «неудобной» в движении

Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-приём шайбы в парах с комбинированием
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-приём шайбы в парах прием на «неудобную», возврат с удобной и обратная
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной» и «неудобной» стороны
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы «оставлением»
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передачи шайбы в одно касание
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Длинная передача «парашютиком»
Броски	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом и верхом
Броски	Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом и верхом
Броски	Бросок кистевой в движении
Броски	Бросок кистевой после приёма передачи с разных сторон
Броски	Бросок по воротам с выкатыванием из-за ворот
Броски	Обманное движение: бросок показан с «удобной», выполнен с «неудобной»
Броски	Обманное движение: бросок показан с «неудобной», выполнен с «удобной»
Броски	Щелчок низом
Броски	Добивание
Броски	Подправления шайбы на льду, на месте - низом и верхом
Броски	Подправления шайбы в воздухе, на месте, «удобной» и «неудобной»
Обводка	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «удобной»
Обводка	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «неудобной»
Обводка	Обводка соперника
Преследования и отбор шайбы	Подкат и загон соперника к борту
Преследования и отбор шайбы	Отбор клюшкой - наложение
Преследования и отбор шайбы	Преследование шайбы (различные ситуации 1 в 2, 1 в 3, 2 в 3)
Преследования и отбор шайбы	Поднимание и наложение клюшки соперника
Преследования и отбор шайбы	Подбивание клюшки соперника

Преследования и отбор шайбы	Основы силовой борьбы, техника принятия на себя силового приёма
Преследования и отбор шайбы	Блокирование передачи/бросков на линии броска соперника
Преследования и отбор шайбы	Выбивание шайбы клюшкой
Индивидуальная тактика	Изменение скорости катания
Индивидуальная тактика	Резкое изменение направления движения «Улитка»
Индивидуальная тактика	«Контролируемая потеря, оставление шайбы»
Индивидуальная тактика	Обманный бросок: показываем сопернику, обводим продолжаем движение
Индивидуальная тактика	Обманные движения коньками - обманный поворот, остановка и т.д.
Индивидуальная тактика	Обманное движение корпусом «Раскачивание»
Индивидуальная тактика	Открытие под передачу - лицом к шайбе

Перечень осваиваемых навыков и технических элементов на первом году этапа спортивной специализации

Таблица 15

Категория навыка	Наименование навыка
1	2
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«Восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«Восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«Восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«Восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед
Старты, торможение и остановки	V-старт лицом вперед
Старты, торможение и остановки	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п)
Старты, торможение и остановки	Торможение двумя лезвиями параллельное
Старты, торможение и остановки	Торможение внутренней/внешней стороной лезвия
Старты, торможение и остановки	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 и переходы	Повороты без отрыва коньков от льда (л/п)
Повороты и переходы	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)

Повороты и переходы	Бег скрестными шагами спиной вперед с отрывом «внутреннего» конька от льда
Повороты и переходы	Переходы - спиной - лицом вперед и лицом вперед - спиной вперед
Повороты и переходы	Переходы прыжком на 180° без торможения, смена направления, открытый переход
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое и широкое комбинирование
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком спереди
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком спереди - сбоку
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «удобной» в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «неудобной» в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с «удобной» в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с «неудобной» в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы в парах с комбинированием
Броски и удары (кистевой)	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом
Броски и удары (кистевой)	Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом
Броски и удары (кистевой)	Бросок кистевой в движении
Броски и удары (кистевой с подщелкиванием)	Щелчок с «удобной» стороны

Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая, бег спиной вперед)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое
Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая, бег спиной вперед)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое
Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая, бег спиной вперед)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - клюшка сбоку, в центре, сбоку
Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая, бег спиной вперед)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - с «удобной» стороны
Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая, бег спиной вперед)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - с «неудобной» стороны

Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая, бег спиной вперед)	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)	Игровой треугольник - пустить шайбу под клюшкой соперника
Индивидуальная тактика нападения (Игра в зоне защиты)	Обманное движение, выход из-под прессинга, резкой сменой направления движения
Индивидуальная тактика нападения (Игра в зоне защиты)	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», выполнен с «неудобной»
Финты	Обманное движение: бросок показан с «неудобной», выполнен с «удобной»
Финты	Обманное движение в сторону-вратарь двигается: бросок с «удобной», по центру низом
Финты	Обманное движение в сторону-вратарь двигается: бросок с «удобной», по центру низом
Финты	Финт Фирсова: обманное движение - передача из-за ворот
Финты	Финт: движение из-за ворот шайба закрыта корпусом, разворот бросок
Финты	Финт «Слайдер»: движение с шайбой, закрытой крюком, скольжение, бросок в дальний
Финты	Финт: пропустить шайбу за ногами, бросок (с у/н)
Финты	Финт «Гранлундс»: за воротами поднять шайбу на крюк, забросить в ворота
Финты	Финт «Ведение, переключение ведение одной рукой»
Финты	Финт «Клюшка между ног флип-бросок из-за спины»
Финты	Финт «Ролл вокруг ворот-поиск пустого угла»
Финты	Финт «Импровизация-комбинирование»
Финты	Финт в сторону «Катушка»
Финты	Финт в сторону «Внезапный»
Финты	Финт Петрова
Финты	Финт Михайлова
Финты	Финт с перешагиванием

Финты	Финт Мальцева
Финты	Финт «V»
Финты	Финт Харламова

15. Учебно-тематический план

Таблица 16

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная

				<p>работа по подготовке спортивных соревнований.</p> <p>Состав и обязанности спортивных судейских бригад.</p> <p>Обязанности и права участников спортивных соревнований.</p> <p>Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.</p>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности.</p> <p>Рациональное, сбалансированное питание.</p>
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	<p>Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	<p>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.</p>
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<p>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</p>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.</p> <p>Рациональное, сбалансированное питание.</p>
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	<p>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.</p> <p>Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</p>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	<p>Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.</p>
	Теоретические основы технико-тактической	≈ 70/107	май	<p>Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные</p>

	подготовки. Основы техники вида спорта			представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» основаны на особенностях вида спорта "хоккей" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "хоккей", по которым осуществляется спортивная подготовка.

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 всероссийского уровня. 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

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, 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 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и

спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 17

№ п/п	Наименование оборудования и 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 заточки коньков	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Шайба	штук	60

Спортивная экипировка, передаваемая 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	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	10	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

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).

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.

19. Информационно-методические условия реализации Программы Освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня

- различные виды спорта и подвижные игры;

- развитие творческого мышления;
- акробатика;
- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей.

Обязательные предметные области углубленного уровня

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- акробатика;
- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудования

20. Список используемой литературы:

1. [Natsionalnaya-programma-sportivnoi_podgotovki-po-vidu-sporta-khokkei_-_1.pdf \(fhr.ru\)](#)
2. <https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/primernye-programmy/>
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 997 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "хоккей"
4. Григорьева, И. И. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Ч. I. Организация тренировочного процесса / И. И. Григорьева, Д.Н. Черноног; под. ред. Ю. Д. Нагорных, И.И. Григорьевой. – М.: Спорт, 2016 . – 297 с
5. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте: монография / Ю. В. Верхошанский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 214 с
6. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей). Отбор в хоккее: учебное пособие / Ю. Ф. Курамшин, Л.В. Михно. - СПб.: [б.и.], 2013. – 175 с
7. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные, правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А.В. Царик. – 5-е изд., доп. и испр. – М.: Спорт, 2018. – 1144 с

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст вования спортивного мастерства	Этап высшего Спортивно го мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4.5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14	14	10	10	6	3
1.	Физическая подготовка:	81-115	110-132	170-232	245-270	314-326	346-382
	Общая физическая подготовка	71-85	90-97	110-120	130-145	168-172	180-200
	Специальная физическая подготовка	10-30	20-35	60-112	115-125	146-154	166-182
2.	Техническая подготовка	80-88	82-87	90-100	60-80	54-76	80-86
3.	Тактическая подготовка	25-30	25	26-40	45-70	80-88	88-160

4.	Теоретическая подготовка	6-8	7-9	13-30	25-38	42-60	50-90
5.	Психологическая подготовка	6-8	9	13-35	25-35	50-70	70-80
6.	Аттестация	6	6	16-25	24-30	30-70	70-86
7.	Инструкторская практика	-	-	-	17-33	35-45	50
8.	Судейская практика	-	-	-	17-33	35-45	50
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	6	8	8	10-12	10
10.	Восстановительные мероприятия	3-6	6-30	30-58	60-82	120-132	110-120
11.	Соревновательная деятельность	0-14	30-72	104-130	132-165	170-200	200-290
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12	Самоподготовка	21-31	31-40	50-70	70-92	100-124	124-160
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Приложение № 2 к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «хоккей»

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Планы инструкторской и судейской деятельности		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года

2.	Здоровье		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - 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 обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях</p> <p>и</p> <p>иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на казанских мероприятиях; 	<p>В течение года</p>
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; 	<p>В течение года</p>

