

**АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «САЯНЫ»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «__»_____2023г.
протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор АУ ДО РХ «СПШ «Саяны»
_____ А.О. Колесников
«__»_____2023г.
приказ № _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «ХОККЕЙ»**

Возраст обучающихся: от 8 лет

Срок реализации программы:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - без ограничений

Автор - составитель:

Зенченко А.В. – начальник отдела
АУ ДО РХ «СПШ «Саяны»

г. Абакан, 2023

Оглавление

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	5
2.2 Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.....	6
2.4 Годовой учебно-тренировочный план.....	9
2.5 Календарный план воспитательной работы.....	11
2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	13
2.7 План инструкторской и судейской практики.....	13
2.8 План медицинских, медико -биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	14
III. Система контроля (аттестационные формы контроля)	16
3.1 Требования к результатам прохождения Программы.....	16
3.2 Оценка результатов освоения Программы.....	17
3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.....	18
IV. Рабочая программа.....	21
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	21
4.2 Учебно-тематический план.....	47
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей»	51
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	52
6.1 Материально-технические условия реализации Программы.....	52
6.2 Кадровые условия реализации Программы.....	55
Перечень информационного обеспечения.....	57

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «хоккей» с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утверждённым приказом Минспорта России 16 ноября 2022г. № 997 (далее - ФССП).

Программа разработана Автономным учреждением дополнительного образования Республики Хакасия «Спортивная школа «Саяны» с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденной приказом Минспорта России № 1267 от 19 декабря 2022г., а также следующих нормативных правовых актов:

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

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа

жизни, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствования спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее ССМ).

Учебно-тренировочный процесс осуществляется посредством очной формы обучения на русском языке.

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.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного, соревновательного процессов: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; гигиенические навыки; соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду; осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях; находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 1. В таблице 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 1

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

Приложение № 1 к ФССП по виду спорта «хоккей»

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп:

- учебно-тренировочные группы формируются с учётом возрастных закономерностей; выполнения разрядных нормативов; объёмов недельной учебно-тренировочной нагрузки; выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке; спортивных результатов; возраста обучающегося (*пп. 4.1. Приказа № 634*); наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям (*п. 36 и п.42 Приказа № 1144н*)

- возможен перевод обучающихся из других Организаций (*пп. 4.2. Приказа № 634*)

- максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 1 (пп. 4.3. Приказа № 634).

2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объём Программы указан в таблице 2.

Таблица 2

Объём Программы

Приложение № 2 к ФССП по виду спорта «хоккей»

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

Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (п.4б. Приказа № 999).

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации учебно-тренировочного процесса, включают в себя:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- спортивные соревнования;
- инструкторская и судейская практики;
- медико-восстановительные мероприятия;
- контрольные мероприятия.

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

В нерабочие и праздничные дни, определённые трудовым законодательством Российской Федерации, допускается самоподготовка обучающихся по разработанным и выданным тренером-преподавателем планам.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах (60 минут) (*пп.3.2. Приказа № 634*) и не должна превышать: на этапе начальной подготовки - двух часов, на учебно-тренировочном этапе – трёх часов, на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (*п. 3.6.2 СП 2.4. 3648-20*).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

- объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (*пп.3.7. Приказа № 634*);

- проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий: не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов; не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (*пп. 3.8. Приказа № 634*).

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. (*п. 19 ст.2 Федерального закона № 329-ФЗ*)

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности

обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). (п.39 Приказа № 999)

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

Приложение № 3 к ФССП по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)		
		Э НП	УТ Э	Э ССМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток	

Спортивные соревнования

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4.

Таблица 4

Приложение № 4 к ФССП по виду спорта «хоккей»

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	

Юноши (мужчины)					
Контрольные	-	2	2	3	3
Основные	-	-	1	1	1
Игры	-	15	30	36	60
Девушки (женщины)					
Контрольные	-	2	2	2	2
Основные	-	-	1	1	1
Игры	-	7	24	26	32

Для участия в спортивных соревнованиях к обучающимся предъявляются следующие требования:

- 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.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план (Учебный план)

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели без каникулярного времени.

Таблица 5

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

Приложение № 5 к ФССП по виду спорта «хоккей»

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-18	10-11	9-10	7-9
Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	10-11	9-11	11-12
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5-7	15-16	15-16	15-16

Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12	7-10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-15	14-16	15-19	17-20	19-27
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-4	3-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24-26	29-30	30-32	31-32	29-31

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать: на этапе начальной подготовки - двух часов, на учебно-тренировочном этапе – трёх часов, на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов.

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

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план (учебный план)

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	НЭ до года	НЭ свыше года	УТЭ до двух лет	УТЭ свыше двух лет	ЭССМ
	Недельная нагрузка в часах				
	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
	2	2	3	3	4
	Минимальная наполняемость групп (чел.)				
	от 14	от 14	от 10	от 10	от 6
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	28-38	46-58	94-110	142-160	197-237
Общая физическая подготовка	56-74	50-76	68-80	82-94	94-112
Специальная физическая подготовка	14-20	20-26	68-80	92-102	125-150
Техническая подготовка	80-106	87-116	100-116	100-112	104-126
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	56-74	93-120	200-232	266-300	322-386
Участие в спортивных соревнованиях	-	16-20	94-110	124-140	156-187
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	26-28	42-50
Общее количество часов в год:	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248

Календарный учебно-тренировочный график (календарный учебный график) составляется на учебно-тренировочный год по каждому этапу спортивной подготовки, включающий в себя перечень видов спортивной подготовки, период прохождения аттестации в течение учебно-тренировочного года, медико-биологических мероприятий, определяет календарный период проведения мероприятия.

Тренеру-преподавателю предоставляется право самостоятельно планировать и осуществлять процесс реализации программы, в рамках которой он может:

- изменять последовательность изучения вопросов в пределах темы;
- самостоятельно отбирать из каждого раздела наиболее значимый материал, изучать некоторые вопросы, включать дополнительный материал, не нарушая при этом логику изучения программы и соблюдая ее соответствие основным требованиям к знаниям, умениям и навыкам обучающихся.

Тренер-преподаватель может использовать методические рекомендации, как из числа действующих, так и авторские, или специально предназначенные для освоения инновационных программ. Ему так же предоставляется возможность свободного выбора методических путей и организационных форм подготовки, проявляя творческую инициативу.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (*п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ*), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика. Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная работа		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: -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	в течение года

		спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; -..	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - 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
1.3.	Просмотр соревнований и их обсуждение	соревнования различного типа	в течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологические мероприятия	мед. обследование обучающихся	график прохождения МО
2.2.	Пропаганда здорового образа жизни	участие в мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни	в течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	беседы, встречи, диспуты, ориентированные на воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой регион, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите. Культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	в течение года
3.2.	Практическая подготовка	участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях и спортивных соревнованиях, парадах, церемониях открытия (закрытия) и иных мероприятиях	в течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания терпимости и взаимоуважения	в течение года

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

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика. План мероприятий приведен в таблице 8.

Таблица 8

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

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий	Этап спортивной подготовки
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	прохождение онлайн курса	начальной подготовки, учебно-тренировочный, совершенствования спортивного мастерства
Родительское собрание	1-2 раза в год	включение в повестку дня вопроса по антидопингу. Использовать памятки.	начальной подготовки, учебно-тренировочный, совершенствования спортивного мастерства
Проведение бесед со спортсменами по антидопинговым темам	в течение года	во время тренировочного процесса	начальной подготовки, учебно-тренировочный, совершенствования спортивного мастерства
Семинар	1-2 раза в год	«Процедура допинг-контроля», «Система АДАМС»	совершенствования спортивного мастерства

2.7. План инструкторской и судейской практики

План инструкторской и судейской практики составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика. Инструкторская и судейская практика осуществляются во время проведения учебно-тренировочных занятий, на соревнованиях различного типа.

Освоение начинается с учебно-тренировочного этапа 3 года спортивной подготовки (этапе спортивной специализации), далее УТЭ 4,5 годов спортивной подготовки, на этапе совершенствования спортивного мастерства.

План инструкторской и судейской практики приведён в таблице 9.

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Направление работы	Этап спортивной подготовки	Сроки проведения
1.	Судейская практика		
1.1	знать правила ведения и обработки технических отчетов и протоколов игр.	УТЭ-5 ЭССМ	в течение года: учебно-тренировочные занятия, соревнования различного типа
1.2	приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;	УТЭ-5 ЭССМ	
1.3	практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;	УТЭ-3,4,5 ЭССМ	
1.4	формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	УТЭ-3,4,5 ЭССМ	
1.5	приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований	УТЭ-4,5 ЭССМ	
2.	Инструкторская практика		
2.1	формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам	УТЭ-3,4,5	в течение года: учебно-тренировочные занятия
2.2	составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей	УТЭ-5, ЭССМ	
2.3	формирование навыков наставничества	УТЭ-3,4,5	
2.4	освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора	УТЭ-5 ЭССМ	
2.5	формирование склонности к педагогической работе	УТЭ-5, ЭССМ	

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

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «хоккей» с установленной первой или второй группой здоровья.

Обучающиеся обязаны проходить ежегодные медицинские осмотры в медицинских учреждениях 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)». Эти мероприятия предусматривают диспансерное обследование, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, а также после болезни или травмы.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств приведён в таблице 10.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Предварительные медицинские осмотры	при определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Применение гигиенических средств	в течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Предварительные медицинские осмотры	при определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Применение гигиенических средств	в течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Предварительные медицинские осмотры (в том числе по программе углубленного) медицинского обследования	при определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 6 месяцев
	Применение гигиенических средств	в течение года

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки. *(в соответствии с Приказом №1144н от 23.10.2020 Минздрава России)*

III. Система контроля (аттестационные формы контроля)

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования:

1. На этапе начальной подготовки:

- приобрести устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «хоккей»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы.

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

- 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;
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий, спортивных мероприятий;
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- 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;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Аттестация представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся.

Таблица 11

Оценка результатов освоения Программы

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1	Тестирование и контроль	Учет посещаемости УТЗ (журнал), протокол сдачи нормативов	форма, разработанная учреждением, включающая нормативы по ОФП и СФП из ФССП по виду спорта
2	Соревновательная деятельность	протоколы соревнований	проводится по итогам учебно-тренировочного года
3	Уровень спортивной квалификация	приказ о присвоении спортивного разряда	проводится по итогам учебно-тренировочного года (обязательное условие с УТЭ 3 года и выше)
4	Устный опрос на знание правил вида спорта	протокол (зачет/незачет)	для групп УТЭ и ССМ

Текущий контроль проводится с целью определения показателей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, определения уровня состояния здоровья, функциональных возможностей обучающегося. Текущий контроль включает: посещаемость учебно-тренировочных занятий обучающимися; устный опрос по видам подготовки не связанный с физическими нагрузками; сдачу нормативов по ОФП И СФП. Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем во время учебно-тренировочных занятий в течение учебно-тренировочного года без установления отметок.

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу обучающимися контрольных нормативов по видам спортивной подготовки, основанных на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», результаты соревнований, разрядные требования.

Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и являются основанием для учета спортивных результатов.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях.

Сроки проведения промежуточной аттестации: КПН 1 - февраль, КПН 2 июнь, устанавливаются ежегодно приказом директора.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую

дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации) (п. 3.2. ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «хоккей» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки, и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 12, 13, 14.

Таблица 12

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

Приложение № 6 к ФССП по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 20м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на коньках 20м	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 20м	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, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей»

Приложение № 7 к ФССП по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	12
1.5	Бег на 1000м	мин,с	не более	
			5.50	6.20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на коньках 30м	с	не более	
			5,8	6,4
2.2	Бег на коньках челночный 6х9м	с	не более	
			16,5	17,5
2.3	Бег на коньках спиной вперед 30м	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				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	не устанавливается		
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

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

Приложение № 8 к ФССП по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной				
1.1	Бег на 30м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м,см	не менее	
			11.70	9.30
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.5	Исходное положение-ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			7	-
1.6	Бег на 400м	мин, с	не более	
			1.05	1.10
1.7	Бег на 3000м	мин	не более	
			13	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на коньках 30м (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 5х54м (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				
спортивный разряд «второй спортивный разряд»				

IV. Рабочая программа по виду спорта хоккей

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Общая физическая подготовка для групп начальной подготовки.

1) Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

2) Упражнения для мышц, шеи и туловища: наклоны, повороты и вращение головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, животе, сидя, в висе; переход из положения лежа на спине в сед и обратно; смешанные упоры и висы спиной и лицом вниз; угол в исходном положении лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

3) Упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

4) Упражнения для развития координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами, прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед-назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях; лазание по канату и шесту, размахивания в висе. Упражнения на равновесие. Броски и ловля мяча из различных исходных положений, упражнения со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприседе, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

5) Упражнения для развития быстроты: старты и бег на отрезках от 30 до 60 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже – на время. Бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные

ускорения в облегченных условиях. Общеразвивающие упражнения в максимально-быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

6) Упражнения для развития силы: подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами, переноска и перекачивание груза. Лазание с грузом, бег с отягощениями по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах. Висы, подтягивание из виса, смешанные висы и упоры. Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера. Лазанья по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание ядра, камней на дальность.

7) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание гранат, набивных мячей, толкание ядра. Бег в гору, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Подвижные игры и использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приемов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

8) Упражнения для развития общей выносливости: чередование ходьбы и бега от 1000 до 1500 метров. Бег 200. Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Велосипедный спорт. Плавание.

Фартлек – рваный бег. Примерно: пробежав со средней скоростью 150 – 200 метров перейти на шаг и через 100-150 метров снова ускориться, и так 4-5 раз (можно варьировать по самочувствию).

Занятия на роликовых коньках.

Специальная физическая подготовка для групп начальной подготовки.

Упражнения для развития силы (взрывной):

Приседание на одной и обеих ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 1/3, 1/2 собственного веса тела, при этом не допускаются повторения «до отказа». Подскоки и прыжки без отягощения и с отягощением. Броски, толчки, метания камней, набивных мячей (весом до 1 кг) от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на коротких отрезках 5-20м, бег по воде, многоскоки на песке. Броски мяча на дальность. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту» др.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч с применением силовой борьбы, заслонов и других силовых приемов хоккея.

Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля

мячей. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера грудью, плечом. Игры и эстафеты на коньках с перескоком предметов и т. д.

Упражнения для развития быстроты:

Передвижения (на коньках и без коньков). Повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 40м из разных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу, ускорения. Бег по виражу, кругу, спирали, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячом (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игры и упражнения, построенные на опережение действий партнера (овладение мячом). Упражнения на расслабление.

Упражнения для развития выносливости:

На коньках и без коньков. Длительный равномерный (частота пульса 140-160 уд./мин) и переменный бег (частота пульса 130/180 уд./мин). Кроссы 1500 м. Серийный интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью, в течение 4-5 мин. (работа 5-12 сек., интервалы отдыха 15-30 сек.). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью.

Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной, (длительностью одного повторения не более 20-30 сек., интервалы отдыха 1.5-2.5 мин., число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин., число серий 2-3). Игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с умеренным количеством участников и увеличением времени игры, на площадках увеличенных размеров. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек., вес отягощения для рук не более 5 кг, интервалы отдыха 30-60 сек., число повторений 4-5 раз). Бег по песку, по воде. Бег и прыжки по лестнице. Имитация бега на коньках. Игры на поле для хоккея с мячом.

Упражнения для развития ловкости:

Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков. Выбивание мяча у партнера в падении. Игра клюшкой лежа и на коленях. Эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами, с уклонением от применения силовых приемов, резкой сменой направления бега.

Упражнения для развития гибкости:

Маховые движения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положения лежа и

наклона назад и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Техническая подготовка для групп начальной подготовки (предледовая, ледовая).

Методика начального обучения технике владения коньками юных хоккеистов предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на коньках на льду, комплекс специальных упражнений на льду.

1. Подготовительные упражнения: ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, ходьба в полуприседе, в полном приседе. Бег приставными шагами правым, левым боком. Бег спиной вперед, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Бег с поворотом на 360% в обе стороны. Бег по пересеченной местности, по песку, по воде.

2. Принятие основной стойки хоккеиста: в положении основная стойка хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носки. Ходьба в различных направлениях. Ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180 и 360 градусов. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед, то же с продвижением вперед. Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Прыжковая имитация бега по виражу. Выпрыгивание из полуприседа и приседа, ходьба скрестным шагом.

3. Техника передвижения на коньках: Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и на одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение и притормаживание «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90 градусов, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Бег скрестным шагом. Изменение направления бега с помощью переступания, без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу. Бег спиной вперед, без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком в направлении движения.) Вращение прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги. Перемещение шагом и бег на носках и пятках лезвий коньков лицом, боком и спиной вперед. Опускание и падение на одно, два колена, различные кувырки с последующим быстрым вставанием

Техника владения клюшкой: Ведение шайбы. Обучение держанию клюшки двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой и по дугам. Ведение мяча ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое «рубкой»), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками.

Броски. Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом.

Прием шайбы, остановка. Обучение «приему» шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лежа).

Обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, шагом в сторону, изменением скорости бега и «подпусканьем» шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на «передачу», «на бросок» и др.

Техника обороны:

Отбор и выбивание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки противника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Отбор шайбы клюшкой, положенной на лед. Обучение основным приемам силовой борьбы.

Освоение всех технических приемов осуществляется постепенно в соответствии с принципом от простого к сложному не форсируя обучение.

Основные задачи совершенствование катания на коньках

До выхода на лед:

1. Создать у занимающихся предварительное представление о катании на коньках, научить их правильной шнуровки коньков, ознакомить с требованиями к форме одежды на занятиях и заточке коньков.
2. Научить занимающихся ходить на коньках, приседать, переносить вес тела с одной ноги на другую, балансировать на одном коньке.

На льду:

1. Скольжение на двух ногах.
2. Самостоятельное движение по прямой.
3. Движение по кругу.
4. Перебежки.
5. Торможения разными способами.
6. Другие упражнения простого катания на коньках (скольжения в положении «ласточка», в глубоком приседе на двух ногах и на одной ноге, перебежка вправо, движение спиной вперед на прямой и на повороте, повороты на месте, на ходу, прыжки на двух коньках через препятствия и т.д.)

До выхода на лед выполняются следующие упражнения:

1. Стоя на прямых ногах, руки вниз, вперед, в стороны, переступания с ноги на ногу, ходьба (вначале короткими шагами).
2. Приседание на двух ногах. Руки вниз, вперед, в стороны, на поясе, за спиной.
3. На широко (на ширине плеч) поставленных коньках перенос веса тела с одной ноги на другую, балансирование на прямой и согнутой ноге.
4. Ходьба приставным шагом в одну и другую сторону.

Еще до выхода на лед начинающий должен знать, что при потере равновесия нужно быстро присесть. Нельзя отклоняться назад.

Обучение самостоятельному передвижению на коньках

1. Стоя на слегка согнутых ногах с опущенными вниз руками, один конек повернуть носком наружу, перевести на внутреннее ребро полоза и сделать толчок. Выполняя толчок одним коньком, перевести вес тела на другой конек. После окончания толчка конек быстро поставить на лед около другого конька (параллельно с ним) и скользить на обоих коньках, удержания их на плоскости полозов. Когда скольжение прекратится, выполнить тоже упражнение, но с другой ноги.
2. Выполнять предыдущее упражнение, но толчок выполнять раньше, до остановки, во время скольжения на другом коньке.
3. Выполнять предыдущее упражнение, постепенно увеличивая продолжительность скольжения на одном коньке (удерживая его на плоскости полоза). Толчок одним коньком начинать в момент постановки на лед другого конька. Постепенно выполнять упражнение при большем наклоне туловища вперед и на более согнутых ногах.

Совершенствование движения по кривой

Упражнения на коньках на полу:

1. Стоя на двух коньках, поочередно один из них направлять под углом внутрь – левый под углом вправо, а правый под углом влево – переводить на наружное ребро полоза и переносить на него вес тела.
2. Ходьба шагом в одну и другую сторону.
3. Ходьба скрестным шагом влево, по прямой и по кругу радиусом 1-2 метра. Левый конек направлять носком вправо. То же в другую сторону.
4. Стоя на слегка согнутых ногах, на счет раз – левую ногу занести за правую в положение окончания левой ногой, на счет два возвратиться в исходное положение. То же в другую сторону.

Упражнения на коньках на льду:

1. Скользя на обоих коньках по прямой, удерживать левый конек на наружном ребре полоза и сильнее загружать его весом тела. То же на правом коньке.
2. Ходьба приставным шагом в одну и другую сторону.
3. Ходьба скрестным шагом в одну и другую сторону.
4. Ходьба скрестным шагом влево, левый конек направлять носком вправо. Со второго или третьего шага начать скользить, двигаться по кривой все увеличивающегося радиуса (по спирали), отталкиваясь скользящим вперед коньком. То же в другую сторону.
5. Чередование четырех шагов по прямой и четырех перебежкой. То же в другую сторону.
6. Прохождение поворотов перебежкой в обе стороны.

Совершенствование торможения

Обучение проводится сразу же после начала обучения перебежки, т.е. после того, как начинающие научились более или менее уверенно держаться на коньках на льду.

1. Торможение переступанием. Движением со стороны правый конек выносят вперед и ставят на внутреннее ребро полоза (носок повернут налево). Такое движение сразу повторяют левым коньком.
2. Торможение полуплугом правым коньком. Скользя на обеих ногах, вес тела переносят больше на левую ногу, а правый конек выдвигают вперед и поворачивают носком влево. Усиливая нажим на лед правым коньком, хоккеист тормозит его внутренним ребром. То же левым коньком.
3. Торможение плугом. Поставив коньки на ширину плеч, необходимо вес тела перенести на задники коньков. После этого, поворачивая обе ноги внутрь, свести колени и поставить коньки под углом один к другому, переводя их на внутренние ребра.
4. Торможение двумя коньками с поворотом в сторону. Выполняется прыжком, во время которого хоккеист поворачивается и наклоняется в сторону, противоположную направлению движения.
5. Торможение наружным ребром правого конька. Правый конек ставится сзади и справа от левого конька носком, направленным вправо на наружное ребро полоза. Чем сильнее правый конек загружен весом тела, тем сильнее торможение.
6. Разучивание всех способов торможения начинают из положения скольжения на двух коньках, не сразу после разбега.

Упражнения простого катания на коньках

1. Повороты на месте. Поворот на месте, например, налево начинают с переноса веса тела на правую ногу, после чего на счет «раз» левый конек ставят на лед сзади правого под прямым углом к нему и поворачивают налево, на счет «два» правый конек приставляют к левому.
2. Повороты кругом на месте. Дважды выполняют предыдущее управление (на четыре счета).
3. Упражнение «ласточка» - скольжение на одной ноге, наклонившись вперед до горизонтального положения туловища, руки в стороны, свободная нога выпрямлена и поднята назад.
4. Скольжение на согнутых ногах (в глубоком приседе), руки вытянуты вперед.
5. «Пистолетик» - скольжение на предельно согнутой ноге, руки и свободная нога вытянуты вперед.
6. Скольжение на одном коньке по дуге вперед наружу.
7. Движение спиной вперед по прямой (в постепенном двухопорном положении) и на повороте (переступанием) в правую и левую стороны.
8. Повороты кругом в движении. Скользя на двух коньках вес тела перенести на правую ногу, левый конек снять со льда и до предела поворачивая левую ногу носком наружу, занести его назад, носком конька быстро, на мгновение, опереться о лед (пяткой вперед). В момент касания

льда левым коньком правый в полупрыжке быстро повернуть внутрь и быстро поставить на лед пяткой вперед. После этого приставить левый конек к правому. Эти движения, особенно ритм всего упражнения следует предварительно разучивать до выхода на лед, вначале без коньков.

9. Игры на льду: подвижные игры, спортивные игры, эстафеты.

Совершенствование посадки

Задачи:

1. Овладеть положением посадки.
2. Овладеть посадкой в специальных упражнениях хоккеиста.
3. Овладеть посадкой в беге на коньках.

Для решения этих задач применяют следующие упражнения.

В основной стойке (о.с.)

1. Сомкнуть носки и, не изменяя положения головы, на счет «раз» руки заложить за спину, взять одной другую за запястье, на счет «два» руки вниз.
2. И.П. и действия на счет «раз» те же, что и в упр.1. На счет «два» принять положение посадки (медленно наклоняться вперед и сгибать ноги, следя за тем, чтобы при этом таз не сильно наклонялся вперед, а голова не изменяла своего положения относительно туловища). На счет «три» вернуться в и.п.
3. Из того же и.п. на удлиненный счет «раз» наклониться вперед и согнуть ноги, проводя ладонями по задней поверхности бедра до подколенок, выдвигая колени подальше вперед. На «два» руки за спину. На «три» в и.п.
4. Сидя на краю стула или скамейки ноги (стопы) в крайнем заднем положении (пятки от пола не отрывать). Заложить руки за спину и, наклоняясь вперед, перейти в положение посадки.

Совершенствование посадки способствует также прыжки в посадке на сильно согнутых и сведенных вместе ногах, выполняемые с минимальным разгибанием ног на месте, в стороны, вперед, вперед - в стороны и на крутом песчаном спуске горы.

Совершенствование бегу по прямой

В обучение бегу по прямой входят:

1. Обучение движениям ног.
2. Обучение согласованию всех движений.
3. Обучение бегу с оптимальными углами отталкивания.
4. Обучение оптимальному ритму шага.
5. Обучение оптимальному темпу бега.

Совершенствование движения ног

Обучение свободному скольжению – это обучение уверенному скольжению в посадке в положении равновесия на коньке и еще более уверенному смещению вперед-внутри. Овладение скольжением в равновесии на коньке повышает устойчивость и ловкость на коньках, способствует овладению

уверенным смещением. От направления и величины смещения больше всего зависят направление и эффективность толчка.

Овладение скольжением в равновесии на коньке повышает устойчивость и ловкость на коньках, способствует овладению уверенным смещением. От направления и величины смещения больше всего зависят направление и эффективность толчка.

При обучении скольжению в равновесии на коньке кроме упражнений «Ласточка» и «Пистолет» применяют бег по прямой (сделать наименьшее количество шагов при быстрых толчках), а также все упражнения на равновесие, выполняемые на одной ноге.

Совершенствование толчка

Для овладения толчком скользящим вперед коньком необходимо: во всех разновидностях имитации бега на коньках и в подводящих к ней упражнениях не допускать отрыва ноги от пола движением стопы назад, вдоль ее следа. Полезно иногда ногу слегка задерживать над местом ее отрыва от земли и даже проталкивать вперед. Для этого применяются следующие упражнения:

1. Имитация на месте: обучающийся не касается дощечки, которая в каждом шаге тренера-преподавателя ставится в 1-2 см сзади от толчковой ноги.
2. Имитация на месте: обучающийся, заканчивая толчок, носком ноги касается дощечки или руки тренера-преподавателя поставленной или расположенной в 1-2 см перед ногой.

Упражнения в беге на коньках

1. Усилие при толчке направлять под большим углом в сторону, толчковый конек меньше отпускать назад.
2. Направление усилия при толчке представлять себе в виде кривой, которой вначале толчка направлена в сторону назад, а в конце толчка в сторону – вперед.
3. Увеличить поворот толчкового конька носком в сторону, сильнее нажимать носком конька.
4. Бег с преодолением дополнительного сопротивления. Необходимость сильного упора коньком в лед на протяжении всего толчка учит определять нужный поворот конька носком в сторону, увеличить этот поворот и находить нужное коньку место.

Совершенствование смещению

Обучение проходит во всех упражнениях, связанных со смещением внутрь, внутрь-вперед, и вперед. К таким упражнениям относится имитация, выполняемая на месте, имитация с продвижением вперед пригибная ходьба, всевозможные прыжки в длину. Во всех специальных упражнениях, используемых с целью овладеть смещением, задача заключается в том, чтобы возможно дольше сохранять опорную ногу согнутой в коленном суставе. Обучение смещению возможно больше вперед проходит в единстве с обучением увеличению поворота опорного конька носком в сторону. Применяют упражнения выполнение которых требует сильного упора коньком назад: бег с тяговым усилием.

Совершенствование согласования всех движений

Упражнения, выполняемые без коньков, на месте, без перемещения:

1. В положении посадки. На счет «раз» правую выпрямленную ногу поставить в сторону, на «два» приставить к левой. На счет «три» и «четыре» то же проделать левой ногой в другую сторону.
2. В положении посадки. На счет «раз» правую выпрямленную ногу поставить в сторону, на «два» приставить к левой. На счет «три» правую, слегка согнутую, ногу поставить сзади на носок, на «четыре» приставить к левой. То же проделать левой ногой в другую сторону.
3. В положении посадки. На счет «раз» правую выпрямленную ногу поставить в сторону, на «два» поставить ее слегка согнутой сзади на носок, на «три» приставить к левой ноге. То же проделать левой ногой в другую сторону.

Упражнения, выполняемые на месте с перемещением:

1. В положении посадки. На счет «раз» шаг правой ногой вправо, на «два» левую ногу приставить к правой, на «три» шаг левой ногой влево, на «четыре» правую ногу приставить к левой. Не изменять посадки, не отводить туловище, шаг начинать с выполнения смещения, уменьшать противоупор при постановке ноги.
2. Ходьба приставным шагом в положении посадки. Требования те же что и в предыдущем упражнении.
3. В положении посадки, слегка согнутая правая нога находится сзади на носке. На счет «раз» шаг правой ногой вправо, на «два» левую слегка согнутую ногу поставить сзади на носок. На счет «три» и «четыре» - в другую сторону.
4. Имитация бега на коньках. Выполнять предыдущее упражнение без постановки ноги на счет «два» и «четыре».
5. Выполнить упражнение 1 с подседом. В положении посадки на мало согнутых ногах одновременно со смещением (на счет «и») сгибать ноги и сразу же выполнять шаг (на счет «раз»). Подтягивание и приставление ноги (на счет «два»).
6. Выполнить упражнения 2,3,4 с подседом.
7. Специальные упражнения, выполняемые с подсчетом: на «раз» - толчок, на «два» подтягивание свободной ноги.

Упражнения, выполняемые с продвижением вперед:

1. Пригибная ходьба в положении посадки, в том числе с фиксацией выпрямленной ноги после окончания толчка.
2. В положении посадки правая нога сзади на носке. На счет «раз» шаг правой ногой вперед-вправо, на «два» левую слегка согнутую ногу поставить сзади на носок. На счет «три» и «четыре» в другую сторону. Это упражнение следует выполнять на легкоатлетической беговой дорожке, шагая с одной разграниченной линии на другую. (или ставя ногу на постоянном расстоянии от нее). Постепенно увеличивать продвижение.
3. Выполнить предыдущее упражнение с подседом.

4. Имитация бега на коньках с продвижением вперед. Выполнить упражнение 2 без постановки ноги сзади.
5. Выполнить предыдущее упражнение с подседом.
6. Имитация бегущими шагами на песчаном подъеме в гору.
7. Прыжковая имитация.

Упражнения при беге на роликовых коньках:

1. Бег на коньках с подсчетом: на «раз» толчок, на «два» подтягивание свободной ноги.
2. Бег по линии разметки со скольжением по ней.
3. Бег в повышенном темпе и с резкими ускорениями.
4. Бег в утяжеленных условиях: энергичное прохождение участков на встречу ветру, бег с тяговым усилием.
5. Бег с ярко выраженными вертикальными колебаниями – движением вниз во время смещения и толчка, и движением вверх непосредственно после толчка.
6. Бег в облегченных условиях, энергичное прохождение участков дорожки при попутном ветре, прохождение прямой после разгона на повороте.
7. Бег с возможно меньшими отклонениями в стороны.
8. Прохождение отрезков на время, при этом хоккеист стремится:
 - бежать в тупой посадке, увеличивать длину толчков, уменьшать углы отталкивания, раньше начинать и увеличивать смещение, особенно смещение вперед.
 - отталкиваться сильно, быстро, во время быстрой смены ног слегка приседая, стремясь к большему продвижению вперед в каждом шаге;
 - бежать в достаточно быстром темпе;
 - в каждом шаге стремиться отталкиваться все лучше и лучше.

Совершенствование бегу на повороте

К частным задачам обучению бегу на повороте относятся:

1. Обучение постановке левого конька на наружное ребро.
2. Обучение скрестному шагу при большом наклоне к центру.
3. Обучение толчку левой ногой скользящим вперед коньком.
4. Обучение согласованию всех движений.

Все эти задачи решаются в основном одним и тем же упражнением – движением по кругу влево с постановкой левого конька сильно повернутым носком вправо рядом с правым коньком, как бы под него. Главной опорой в этом упражнении является правый конек, который почти не отделяется ото льда – шаг правой ногой заключается в быстром повороте конька носком внутрь и выдвигание его по льду вперед-влево.

Повернутым несколько вправо, левый конек легко скользит в этом направлении и не может соскользнуть назад при выполнении толчка. Толчок скользящим вперед коньком получается, как бы сам собой.

Направленный вправо левый конек быстро откатывается в сторону, скольжение на нем бывает непродолжительным. Этим облегчается разучивание как постановки конька на наружное ребро, так и скольжение на этом ребре.

При постановке левого конька сильно повернутым вправо и повороте правого конька носком влево скрестный шаг получается сам собой. Большой поворот левого конька носком вправо приводит к бегу частными шагами.

Для обучения постановки левого конька на наружное ребро и скольжению на нем применяются упражнения, рекомендованные для начального обучения перебежке.

1. Бег по кругу с возможно большим наклоном к центру круга, бег по кругу небольшого радиуса.
2. Вход в поворот, с несколько большим, чем нужно, наклоном к центру поворота, что заставит увеличить частоту и силу толчков.
3. Прохождение поворотов, изменяя посадку, направление и силу толчков, темп бега.
4. Прохождение поворотов, акцентируя толчок правой ногой, добиваясь резкого начала толчка.
5. После медленного бега по прямой резкое ускорение при входе в поворот (интенсивность такая же, как при беге со старта) частыми шагами, направляя толчки возможно больше назад, до выхода на прямую.
6. После медленного бега по прямой резкое ускорение при входе в поворот (интенсивность такая же, как при беге со старта) частными шагами, направляя толчки возможно больше назад, до выхода на прямую.
7. То же на середине поворота.
8. Прохождение поворотов по разминочной дорожке в полную силу. Выполняя это упражнение учащийся учится удерживаться у бровки даже при сильном попутном ветре.
9. Бег за сильным высокотехническим игроком.

Совершенствование бега со старта

Упражнения без коньков:

1. Имитация бега на коньках (быстрый пригибной бег, шагая вперед в сторону, в том числе по глубокому песку и на подъеме в гору.)
2. Обычный бег на скорость.

Упражнения на коньках:

1. Ускорения в беге (старты с ходу).
2. Из положения на старте выполнить первые три-четыре шага.
3. Из положения на старте пробежать 20-40м.
4. Бег с тяговым усилием (сходу).
5. Бег со старта при входе в поворот.
6. Бег со старта в паре.
7. Бег со старта в группе.
8. Бег со старта по сигналу.

Тактика нападения:

Индивидуальные действия. Умение ориентироваться. Выполнение различных действий в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнять броски по воротам, обводку соперника. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Групповые взаимодействия. Обучение передаче подкидной, длинной передаче с удобной и неудобной стороны, передаче ударом с широким и коротким замахом, передаче коньком.

Передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействия в парах с целью выхода на свободное место: «передай и выйди», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки.

Обучение передачам, отбору шайбы в «квадратах» с различными сочетаниями занимающихся 3:2, 4:3, 3:1, 3:3, 5:3, с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу, в одно, два касания, до полного отбора.

Тактика защиты:

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

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

Подготовка вратаря

Физическая подготовка:

Общефизическая подготовка вратарей проводится согласно программы полевых игроков. Дополнительно – воспитание быстроты. Быстрота одиночного движения, частота движений. Ловля шайбы, посланного тренером-преподавателем. Жонглирование теннисными мячами (2-3мяча). Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей. Обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа маятников), в стойке. Обучение и совершенствование координации движения приставным и скрестным шагом, в челночном беге. Старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагом, с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-

влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах.

Техника игры вратаря:

Обучение основной стойке. Приятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижения приставными шагами, выполнение упражнений (например: выпад влево – основная стойка). Ловля шайбы, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек.

Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение выбиванию шайбы в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение технике отбивания шайбы плечом, подставлением щитков.

Тактика игры вратаря:

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора в воротах при атаке броском. Обучение ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Общая физическая подготовка для учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки

1) Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

2) Упражнения для мышц, шеи и туловища: наклоны, повороты и вращение головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращениями туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, животе, сидя, в висе; переход из положения лежа на спине в сед и обратно; смешанные упоры и висы спиной и лицом вниз; угол в исходном положении лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

3) Упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

4) Упражнения для развития координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами, прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед-назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях; лазание по канату и шесту, размахивания в висе. Упражнения на равновесие. Броски и ловля мяча из различных исходных положений, упражнения со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприсяде, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

5) Упражнения для развития быстроты: старты и бег на отрезках от 30 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже – на время. Бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях. Общеразвивающие упражнения в максимально-быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

6) Упражнения для развития силы: подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами, переноска и перекачивание груза. Лазание с грузом, бег с отягощениями по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах. Висы, подтягивание из вися, смешанные висы и упоры. Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера. Лазанья по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Упражнения со штангой, эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание ядра, камней на дальность.

7) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание гранат, набивных мячей, толкание ядра. Бег в гору, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Подвижные игры и использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приемов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

8) Упражнения для развития общей выносливости: чередование ходьбы и бега от 1000 до 2000 метров. Бег 500, 600. Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Велосипедный спорт. Плавание.

Пример: Бег по парку, лесу (по пересеченной местности): в начале бег 10 мин, постепенно прибавляя по 2-3 мин. И доводим до 20 мин. Быстро бежать не нужно. Кроссовый бег предназначается для развития выносливости, а не

скорости. Лучше бегать медленнее, но дольше. Дышать при беге ритмично и глубоко (на 3-4 шага вдох свободный, на 3-4 шага выдох полный). Медленный, но продолжительный бег очень полезен, укрепляется сердечная мышца и улучшается работа сердца, усиливается кровообращение. Всё это повышает общую выносливость организма. Кроссовый бег можно сочетать с упражнениями для развития мышц. Пробежав 5 минут, остановка: сделать 10 наклонов вперед, вправо, влево, затем снова бег 5 минут, затем 8-12 приседаний и 4-5 отжиманий.

Фартлек – рваный бег. Примерно: пробежав со средней скоростью 150 – 200 метров перейти на шаг и через 100-150 метров снова ускориться, и так 4-5 раз (можно варьировать по самочувствию).

Занятия на роликовых коньках.

Специальная физическая подготовка для учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки

Упражнения для развития силы (взрывной):

По программе для начальных групп. Дополнительно упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Вес набивных мячей увеличивается до 3 кг. Беговые упражнения с отягощением. Имитация бросков мяча с применением резиновых амортизаторов. «Челночный бег». Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты:

По программе для начальной подготовки. Увеличивается длина дистанции до 60-100м.

Упражнения для развития выносливости:

Дистанция кроссов увеличивается до 3 км. Число серий увеличивается до 2-3 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15мин.

Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м (15-20м с максимальной скоростью, 10-15м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры.

Упражнения для развития скорости переключения:

Бег с быстрым изменением передвижением. Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости (после быстрого бега резко затормозить). Челночный бег 2x10, 4x5, 4x10, 2x15. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед. Бег с «тенью» - повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью с изменением направления. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Приседания с отягощениями (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, штанга для подростков), с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с

отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору по песку, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжести. Подвижные игры. Борьба за мяч.

Упражнения для развития специальной выносливости:

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности. Тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Упражнения для развития ловкости:

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, выполняя поворот на 90-180 градусов. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Парные и групповые упражнения. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры.

Упражнения для развития скорости переключения (для вратарей):

Из стойки вратаря рывки (на 3-5м) из ворот на перехват или отбивание летящей шайбы, на прострел шайбы. Из положения приседа, широкого выпада седа, лежа – рывки на 2-3м.

Техника и тактика игры в хоккей для учебно-тренировочного этапа до 2х лет спортивной подготовки

Техника игры

Техника бега на коньках. Повторить ранее изученный материал. Продолжить совершенствование конькобежной подготовленности - бег спиной вперед, повороты при беге, торможение на одном и двух коньках, с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможения с последующим ускорением, в противоположном или том же направлении. Прыжки на коньках в длину и через препятствия, выпады в движении, приседания на одну, два колена, падения на два колена. Падения в движения на одно, два колена с вращением (с поворотом и последующим вставанием и ускорением.) Выполнение виражей по малым и большим дугам. Прыжки толчком одной и двумя ногами с вращением и приземлением на одну, две ноги с последующим движением в данном направлении.

Техника нападения

Броски шайбы:

Совершенствование ранее изученных способов бросков, «длинного броска», с удобной и неудобной стороны, в движении и в одно касание, после боковой, встречной передаче. Удар – бросок во всех вариантах-с места после ведения, по встречному и уходящему мячу. Добивание отскочившего от вратаря мяча, поправление и проталкивание мяча в ворота. Обучение техники мяча подкидкой.

Ведение шайбы:

Совершенствование ранее пройденных видов ведения шайбы, короткое ведение, лицом и спиной вперед, по прямой, виражу, «по восьмерке», с торможениями и ускорениями. Ведение шайбы поочередно клюшкой и коньками, закрывание шайбы корпусом и ногами от соперников. Ведение шайбы, «подпускание под клюшку» и подкидка через клюшку через соперника, то же без зрительного контроля.

Прием шайбы:

Совершенствование ранее изученных способов остановки шайбы. Обучение остановке и приему шайбы коньком, клюшкой «с удобной» и «неудобной стороны». Остановка – прием шайбы, скользящего далеко от хоккеиста с помощью клюшки в выпаде вправо, в выпаде влево. Остановка шайбы летящей по воздуху. Обучение техническим приемам овладения шайбой при введении его в игру.

Изучение сочетаний технических приемов: ведение – передача, ведение-бросок, ведение-бросок добивание, приемом - ведение- передача, прием – ведение - бросок, прием – ведение – бросок - добивание, прием-бросок, прием – бросок - добивание, прием-передача и другие. Все указанные сочетания технических приемов изучаются на основе разных способов выполнения приемов, например: прием-ведение-передача.

Прием «коньком, клюшкой с уступающим движением и без него», ведение «диагональная, или без отрыва клюшки, или ударами и подбиванием, или из стороны в сторону и другие, передача броском, ударом, подкидкой, с удобной и неудобной стороны и другие». Обманные движения (финты) перед передачей партнеру - ложный бросок, остановка, ускорения, с изменением скорости и направления движения, финт «клюшка-конек-клюшка», финт «игра на паузе». Совершенствование финтов «на передачу», «на ведение», «на перемещение», ведение с обыгрыванием, оббеганием и другие.

Техника обороны

Отбор шайбы и игра туловищем. Обучение приемам силовой борьбы на всех участках хоккейной площадки. Перехват и отбор шайбы в момент приема ее соперником. Преследование соперника с целью в момент приема ее соперником. Преследование соперника с целью отбора, выбивание шайбы в падении. Перехват летящего шайбы клюшкой. Отбор шайбы с помощью партнера.

Ловля шайбы на себя. Умение выбрать место в момент ловли шайбы на себя. Ловля шайбы, стоя на одном и двух коленях, в падении.

Тактика нападения

Индивидуальные действия, основные обязанности игроков в соответствии с их местом в команде. Совершенствование ранее изученных тактических

действий, в более сложной обстановке, против более активного соперника. Отрыв от «опекуна» для получения шайбы, передача шайбы на свободное место и на клюшку партнеру. Вход в зону соперника индивидуальным проходом при помощи прямого и диагонального перемещения. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применить тот, или иной технический прием в зависимости от игровой ситуации. Атака «опекуна», проводящего силовой прием.

Групповые взаимодействия. Совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий. Передачи мяча. Совершенствование «короткой» и «длинной» передачи с места и в движении партнеру, находящемуся на месте и в движении, или на свободное место. Передачи с использованием борта, коньков, «подкидкой», ударом с коротким замахом, передачи оставлением, выход из зоны через центрального или крайнего нападающего. Вход в зону соперника при помощи диагональной передачи, вбрасывание мяча в зону по диагонали в угол и вдоль борта.

Изучение взаимодействия в «треугольниках» (исключение возможности подстраховки игроков друг другом в обороне). Создание численного превосходства путем смещения центрального, либо крайнего нападающего в угол поля. Освобождение места для маневра партнера, путем увода «опекуна» в другую часть зоны нападения. Использование временного увеличения дистанции между атакующими и «опекунами» с целью взятия ворот. Начало атаки защитником при атаке сходу.

Атака сходу. Изучение тактических вариантов игры при выбрасывании. Тактика действий вблизи ворот соперника – добивание шайбы, отскочившего от вратаря, создание помех вратарю при бросках партнера издали, замыкание дальней, от бросающего.

Тактика обороны

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

Групповые и командные взаимодействия. Совершенствование ранее изученных тактических действий, подстраховка и помощь партнеру в «опеке» и при численном превосходстве соперника. Переключение, спаренный отбор, взаимодействия двух игроков против двух и трех вариантов при вбрасывании. Расстановка и обязанности игроков при зонной и личной защите.

Подготовка вратаря

Физическая подготовка

Общefизическая подготовка вратарей проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно – воспитание быстроты. Быстрота одиночного движения, частота движений. Ловля шайбы, посланного тренером. Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча). Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей.

Обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа маятников), в стойке. Обучение и совершенствование координации движения приставным и скрестным шагом, в челночном беге. Старты прыжком правым, левым боком, приставным скрестным шагом, с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещение и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону.

Тактика игры вратаря

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке броском. Обучение ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Техника и тактика игры в хоккей для учебно-тренировочного этапа выше 2х лет спортивной подготовки

Техника игры

Техника бега на коньках. Совершенствование приемов техники бега на коньках. Игры и беговые упражнения на ограниченных площадях и в условиях скученности игроков. Бег по прямой с ускорениями по 20-30 метров, бег на время 17м, 30м. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотами и в прыжке, с падением на колени, с изменением направления движения. Эстафеты. Остановки, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, вращений, поворотов, прыжков, падений и т.д. «Челночный бег».

Техника нападения

Ведение шайбы:

Дальнейшее совершенствование ведения шайбы. Обучение различным способам обводки. Ведение шайбы изученными способами, с изменением скорости и направления движения. Ведение шайбы на большой скорости с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров с учетом и без учета времени, выполнение технических заданий, в которые входит ведение шайбы (без зрительного контроля), обводка стоек с помощью партнера и с использованием борта. Совершенствование индивидуальной техники обводки, с изменением ритма, темпа и направления движения.

Броски шайбы:

Совершенствование ранее изученных видов бросков с удобной и неудобной стороны, в движении после боковой, встречной передачи. Изучение бросков после финтов, обводки, из-под защитника, подправление шайбы после бросков, добивание мяча. Комбинации, заканчивающиеся бросков по воротам разными

способами. Броски с дальних расстояний, со «своих» точек хоккейной площадки.

Совершенствование силы и точности бросков. Совершенствование бросков по воротам, в условиях близких к игровым, с сопротивлением партнера, на большой скорости, с ограничением времени на подготовительные движения. Выполнение бросков с элементами скрытности и неожиданности.

Прием шайбы:

Ранее изученными способами в игровой обстановке. Остановки шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнеру, с обводкой атакующего партнера, с оставлением шайбы партнеру. Остановки быстролетящей шайбы при различной скорости передвижения игрока, принимающего шайбу, остановки шайбы, летящей по воздуху клюшкой. Совершенствование приемов ловли шайбы на себя. Совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании.

Обманные движения (финты). Совершенствование ранее изученных приемов в условиях более активного противодействия партнера, в ситуациях приближенных к игровым. Совершенствование обводки.

Техника обороны

Отбор шайбы и игра туловищем. Отбор шайбы всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Дальнейшее совершенствование силовых приемов.

Тактика нападения

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

Групповые и командные тактические действия. Передачи шайбы. Совершенствование передачи шайбы ранее изученными способами, в условиях близким к игровым, с сопротивлением соперника, в условиях ограниченного пространства и времени, на большой скорости. Совершенствование силы, точности и своевременности передач. Умение создать численное преимущество на отдельных участках поля, закрыть соперника в зоне при численном большинстве. Выход из зоны защиты, действия в средней зоне при контратаке. Разучивание и совершенствование, тактических взаимодействий при введении в игру на различных участках поля. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Наигрывание связей в звеньях, пятерках, при атаке. Смена составов во время остановки игры и в ходе матча.

Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения места крайним нападающим.

Тактика обороны

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

Групповые и командные действия. Игра защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве. Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру при численном меньшинстве. Переход к обороне при срыве атаки. Смена составов в момент остановки игры и в ходе матча. Оборона с помощью прессинга. Смешанная система защиты. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

Техника игры вратаря

Совершенствование техники перемещений на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники катания на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими и длинными). Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него, с одного шага. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой и отбивания шайбы, овладение отскочившей шайбы. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, со страховкой коньком, щитком, ловушкой. Выпады с посылкой клюшки в сторону выпада. Прыжки в сторону с отбиванием шайбы клюшкой, щитком перчатки. Обучение технике падения на правый и левый бок ногами вперед и опускания на два колена. Обучение технике вставания в основную стойку после падения на бок и опускания на два колена.

Тактика игры вратаря

Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий и выбора способа противодействия в различных игровых ситуациях. Обучение тактическим действиям при отскоке шайбы от вратаря. Совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, щелчком. Совершенствование выбора места при комбинационных действиях противника. Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Общая физическая подготовка для этапа совершенствования спортивного мастерства

1) Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

2) Упражнения для мышц, шеи и туловища: наклоны, повороты и вращение головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращениями туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, животе, сидя, в висе; переход из положения лежа на спине в сед и обратно; смешанные упоры и висы спиной и лицом вниз; угол в исходном положении лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

3) Упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

4) Упражнения для развития координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами, прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед-назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях; лазание по канату и шесту, размахивания в висе. Упражнения на равновесие. Броски и ловля мяча из различных исходных положений, упражнения со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприседе, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

5) Упражнения для развития быстроты: старты и бег на отрезках от 30 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже – на время. Бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях. Общеразвивающие упражнения в максимально-быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

6) Упражнения для развития силы: подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами, переноска и

перекатывание груза. Лазание с грузом, бег с отягощениями по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах. Висы, подтягивание из виса, смешанные висы и упоры. Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера. Лазанья по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Упражнения со штангой, эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание ядра, камней на дальность.

7) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание гранат, набивных мячей, толкание ядра. Бег в гору, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Подвижные игры и использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приемов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

8) Упражнения для развития общей выносливости: чередование ходьбы и бега от 1000 до 5000 метров. Бег 500, 600. Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Велосипедный спорт. Плавание.

Пример: Бег по парку, лесу (по пересеченной местности): в начале бег 10 мин, постепенно прибавляя по 2-3 мин. И доводим до 20 мин. Быстро бежать не нужно. Кроссовый бег предназначается для развития выносливости, а не скорости. Лучше бегать медленнее, но дольше. Дышать при беге ритмично и глубоко (на 3-4 шага вдох свободный, на 3-4 шага выдох полный). Медленный, но продолжительный бег очень полезен, укрепляется сердечная мышца и улучшается работа сердца, усиливается кровообращение. Всё это повышает общую выносливость организма. Кроссовый бег можно сочетать с упражнениями для развития мышц. Пробежав 5 минут, остановка: сделать 10 наклонов вперед, вправо, влево, затем снова бег 5 минут, затем 8-12 приседаний и 4-5 отжиманий.

Фартлек – рваный бег. Примерно: пробежав со средней скоростью 150 – 200 метров перейти на шаг и через 100-150 метров снова ускориться, и так 4-5 раз (можно варьировать по самочувствию).

Занятия на роликовых коньках.

Специальная физическая подготовка для этапа совершенствования спортивного мастерства

Упражнения для развития силы (взрывной):

Упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Беговые упражнения с отягощением. Имитация бросков мяча с применением резиновых амортизаторов. «Челночный бег». Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты:

Увеличивается длина дистанции до 100-150м.

Упражнения для развития выносливости:

Дистанция кроссов увеличивается до 5км. Число серий увеличивается до 2-3 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15мин.

Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м (15-20м с максимальной скоростью, 10-15м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры.

Упражнения для развития скорости переключения:

Бег с быстрым изменением, передвижением. Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости (после быстрого бега резко затормозить). «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед. Бег с «тенью» - повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью с изменением направления. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Приседания с отягощениями (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, штанга для подростков), с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору по песку, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжести. Подвижные игры. Борьба за мяч.

Упражнения для развития специальной выносливости:

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности. Тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Упражнения для развития ловкости:

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, выполняя поворот на 90-180 градусов. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Парные и групповые упражнения. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры.

Техника и тактика игры для групп совершенствования спортивного мастерства

Техника игры

Дальнейшее совершенствование ранее изученных технических приемов. Изучение особенностей выполнения технических приемов в зависимости от конкретного решения тактической задачи (индивидуальной, групповой, командной). Умение выполнять бросок и передачу шайбы с любой точки площадки, совершенствование умений сокращать подготовительную фазу в выполнении приемов (передач, бросков, приемов ловли шайбы на себя и т.д.). Воспитание умений изменять направление, ритм и темп движения, выполнять

приемы скрытно и неожиданно. Изучение оригинальных технических приемов, используемых мастерами высокого класса. Индивидуализация технических приемов в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеиста.

Совершенствование технических приемов овладения шайбы при введении её в игру. Повышение уровня технической подготовленности осуществляется путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях. Следует добиваться надежной устойчивости и вариативности выполнения технических приемов, то есть их эффективного выполнения при различных сбивающих неблагоприятных факторах: необычном психологическом состоянии (волнение, страх и т.д.); сниженных физических возможностей (устомление); неблагоприятных внешних условиях (непривычная обстановка, шум трибун, плохие метеорологические условия), при условиях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление противника, жесткая игра и т.д).

Тактическая подготовка

Совершенствование ранее изученной индивидуальной и групповой тактики. Совершенствование групповых и командных взаимодействий в зависимости от избранной системы ведения игры, от качества партнеров. Передача шайбы в «отрыв», передача в определенную точку поля для броска шайбы партнером. Воспитание умений своевременно и целесообразно применять игровые действия, состоящие из комплекса приемов: передача-ведение-бросок, бросок - добивание, подправление - добивание и т.д. Применение финтов при выполнении атакующих действий: «на уход», «на перемещение», «на передачу», «на бросок». Индивидуальные тактические действия при выходе против одного вратаря: выбор способа обыгрывания (броском, финтами). Действия в нападении против одного защитника, двух защитников, защитника и вратаря и т.п.

Групповые взаимодействия: взаимодействия в парах с целью выхода на свободное место: «передай - выйди», «скрестный выход», «оставление мяча», подправление. Взаимодействие двух атакующих игроков против одного и двух обороняющихся; бросок по воротам, в момент, когда обзор вратаря ограничен. Взаимодействие одного-трех нападающих против одного, двух, трех обороняющихся.

Командные действия: нападения против зонной, персональной и смешанной системы защиты. Изучение специальных тактических комбинаций с учетом конкретного противника. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры.

Тактика обороны

Совершенствование ранее изученных групповых и командных взаимодействий, с учетом индивидуальных особенностей игроков, их места и функции в команде, качеств партнеров. Овладение приемами ведения обороны при смене мест и функций в ходе игры.

Командные взаимодействия: совершенствование ранее изученных командной тактики; изучение способов обороны против определенных систем нападения и тактических комбинаций; организация обороны при контратаке противника и меры ее предупреждения. Игра в защите при численном меньшинстве.

Техника игры вратаря

Совершенствование техники катания на коньках, техники перемещений в основной стойке, по прямой и дугам, скольжением и приставным шагом лицом и спиной вперед. Совершенствование умения принимать и сохранять стойку после выполнения различных действий и движений. Совершенствование техники стартов и торможений с одного, двух и трех шагов. Совершенствование овладения шайбы при помощи ловушки, «блина». Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой, коньком и щитком, летящей шайбы грудью, животом, подставлением щитков. Совершенствование техники падения на правый и левый бок, опускания на колени, вставания в основную стойку после падений. Совершенствование техники владения клюшкой. Обучение технике отбивания летящей шайбы предплечьем. Обучение технике отбивания низколетящей шайбы щитком с опусканием на одно колено. Упражнения проводятся при наличии сбивающих факторов.

Тактика игры вратаря

Совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях. Совершенствование в выборе места в воротах при комбинационных действиях противника, взаимодействия с игроками в обороне и руководство обороной. Обучение обманным движениям (финтам) и целесообразности их применения. Отработка тактических действий при ограниченном обзоре, изменениях направления движения шайбы и при его добиваниях.

Умение быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за противником, находящимся за воротами при передаче шайбы на ближний «пятак», из-за ворот и сбоку. Изучение противников, их сильных и слабых сторон, способов действий и обманных движений. Совершенствование игрового мышления в спортивных играх. Совершенствование игрового предвидения.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план представлен в таблице 15.

Таблица 15

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
----------------------------	----------------------------------	--------------------

Этап начальной подготовки	Развитие хоккея в России и за рубежом.	Возникновение хоккея. Появление хоккея в России. Основные этапы развития отечественного хоккея. Характеристика современного состояния развития хоккея России и за рубежом. Значение Российской школы хоккея для развития международного хоккея. Участие Российских хоккеистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами. Развитие массового детского и юношеского хоккея. «Золотая шайба», история и значение для развития Российского хоккея. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по хоккею. Лучшие Российские команды, тренеры, игроки.
	Техника безопасности	Общие требования безопасности. ТБ на занятиях, на соревнованиях, на спортивном объекте.
	Патриотическое, нравственное воспитание в спорте	Уважение государственных символов (герб, флаг, гимн). Культура поведения на соревнованиях.
	Физическая культура -важное средство физического развития и укрепления здоровья	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура, как средств воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические знания и навыки	Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею. Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеистов, спортивной одежде, обуви.
	Закаливание организма	Знание и основные правила закаливания. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.
	Оборудование и спортивный инвентарь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Режим дня и питание обучающихся	Режим дня. Значение режима для обучающегося. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Рациональное, сбалансированное питание.
	Антидопинг	Общее понятие о допинге. Просмотр видеороликов.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Общее понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Понятие о технических элементах вида спорта.
	Правила вида спорта. Теоретические основы судейства.	Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Обязанности судей. Команды (жесты) спортивных судей.

	Просмотр соревнований, видеоматериалов	Мастер-классов, онлайн-трансляции, обучающих видеоматериалов и тд.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Техника безопасности	Общие требования безопасности. ТБ на занятиях, на соревнованиях, на спортивном объекте.
	История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК).
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	Понятие, его формы и содержание. Дневник самоконтроля. Самоанализ.
	Антидопинг	Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»).
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки	Характеристика основных технических приемов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Тактические средства. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Методика обучения.
	Просмотр соревнований, видеоматериалов	Мастер-классов, онлайн-трансляции, обучающих видеоматериалов и тд.
	Правила вида спорта	Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждение и удаление игроков с поля. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием, их особенности. Положение о соревнованиях и его содержание.
	Физиологические основы физической культуры и спорта	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте.	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.
	Травматизм и его профилактика	Понятие травматизма. Принципы спортивной подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Состояние современного спорта.	Олимпизм, как метафизика спорта. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта. Социокультурные процессы в современной России.
	Патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	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.
	Психологическая подготовка	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	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты- специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления, психологические средства восстановления, медико-биологические средства восстановления. Особенности применения средств восстановления.
	Просмотр соревнований, видеоматериалов	Мастер-классов, онлайн-трансляции, обучающих видеоматериалов и тд.
	Антидопинг	Виды нарушений антидопинговых правил. Процедура допинг-контроля. Подача запроса на ТИ. Система АДАМС.
	Техника безопасности	Общие требования безопасности. ТБ на занятиях, на соревнованиях, на спортивном объекте.

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

Хоккей – олимпийский вид спорта, командная игра на льду. Цель игры – забросить шайбу в ворота соперника максимальное количество раз. Матч состоит из трех двадцатиминутных периодов. В случае ничейного результата после 3 периодов, назначается овертайм до первой заброшенной шайбы. Если не удастся выявить победителя в овертайме, команды пробивают штрафные броски. Длительность овертайма и количество послематчевых буллитов в разных турнирах отличаются.

Игра проводится на ледовой площадке размером 61х30 м с закругленными бортами высотой 1,22 м. Замены игроков не ограничены.

На матч тренеры обычно заявляют 20-25 игроков. Одновременно на льду могут находиться шесть человек из одной команды: 5 полевых и 1 вратарь. В любое время допускается замена вратаря на 6 полевого игрока. Как правило, тренеры пользуются заменой в конце третьего периода, когда уступают в 1-2 шайбы.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта «хоккей» включает следующие спортивные дисциплины, таблица 16:

Таблица 16

Спортивные дисциплины вида спорта «хоккей»

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
Хоккей	0030004611Я

Подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей». *(п.11 главы V ФССП по виду спорта)*

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. *(п.9 главы V ФССП по виду спорта)*

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Республики Хакасия по виду спорта «хоккей» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «хоккей» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. *(п.10 главы V ФССП по виду спорта)*

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. 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;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблицы 17, 18);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблицы 19, 20);
- 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.

Таблица 17

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Приложение № 10 к ФССП по виду спорта «хоккей»

№ 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 5кг)	комплект	2
7.	Мяч футбольный	штук	4
8.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
9.	Рулетка металлическая (50м)	штук	5
10.	Свисток судейский	штук	10
11.	Секундомер	штук	5
12.	Скамья гимнастическая	штук	4

13.	Станок для точки коньков	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Шайба	штук	60

Таблица 18

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1

Таблица 19

Обеспечение спортивной экипировкой

Приложение № 11 к ФССП по виду спорта «хоккей»

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

Таблица 20

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
2.	Гамашы спортивные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
10.	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
15.	Перчатки для игрока (защитника,	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу, реализующих Программу:

-уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019» 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);

-для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида

спорта «хоккей», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей:

Работники направляются на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Учреждения. (п. 24 Приказа № 999)

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2009 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 997 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022 № 1267 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».
5. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
6. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

Теоретическая литература:

1. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов /В.А. Быстров. Москва: Terra-Спорт, 2000.62с.
2. Быстров В.А. Хоккей (Курс специализации для студентов дневного обучения тренерского факультета): Метод. рекомендации/ С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. -СПб., 2002. - 54с.
3. Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта». Москва: ФГБУ «ФЦОМОФВ», 2023.-60с.
4. Никонов Ю.В. Хоккей с шайбой. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2-е изд. исправленное и дополненное)., - Мн.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2006
5. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия ,2003
6. Сиренко Ю.И. Поурочная программа для занимающихся хоккеем, учебное пособие/ Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск, 2006. -132 с.
7. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для вузов / Под ред. Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. — М.: Академия, 2004
8. Твист П. Хоккей. Теория и практика - М.: Астрель АСТ, 2006

9. *Хоккей*: программа спортивной подготовки для детско— юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва/ М.: Советский спорт, 2009. -101 с.

Сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

<http://www.minsport.gov.ru/> - сайт Министерства Спорта Российской Федерации

<https://edu.gov.ru/> - сайт Минпросвещения России

<http://www.rusada.ru/> (РУСАДА)

<http://www.fhr.ru/>- Федерация хоккея России

www.lib.sportedu.ru - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту