

Министерство образования и спорта Республики Карелия

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования Республики Карелия  
«Республиканская спортивная школа олимпийского резерва»

Рассмотрено  
на заседании педагогического совета  
ГБОУ ДО РК «РСШОР»  
Протокол № 1 от «03» сентября 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом ГБОУ ДО РК «РСШОР»  
№ -од от «03» сентября 2024 г.

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

### **Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:**

- начальной подготовки – от 1 до 3-х лет;
- учебно-тренировочный этап – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этапа высшего спортивного мастерства- без ограничений.

г. Петрозаводск, 2024 г.

## Содержание

<b>I.</b>	<b>ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>3</b>
<b>II.</b>	<b>ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....</b>	<b>3</b>
	Краткая характеристика вида спорта «хоккей».....	5
	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих программы.....	6 8
	Виды обучения.....	10
	Учебно-тренировочные занятия .....	10
	Учебно-тренировочные мероприятия.....	10
	Спортивные соревнования.....	12
	Годовой учебно-тренировочный план.....	14
	Календарный план воспитательной работы.....	16
	Антидопинг .....	19
	Инструкторская и судейская практика.....	20
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.....	22
<b>III.</b>	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....</b>	<b>23</b>
	Требования к результатам прохождения программы .....	23
	Аттестация обучающихся.....	26
<b>IV.</b>	<b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»</b>	<b>39</b>
	Общая физическая подготовка.....	39
	Специальная физическая подготовка .....	39
	Техническая подготовка.....	40
	Техника владения клюшкой.....	42
	Тактическая подготовка.....	45
	Теоретическая подготовка.....	47
<b>V.</b>	<b>ОСОБЕННОСТЬ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....</b>	<b>48</b>
<b>VI.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>49</b>
	Материально-технические условия.....	496.2.
	Кадровые условия.....	56
	<b>ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....</b>	<b>57</b>

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. №579<sup>1</sup>.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» предназначена для организации образовательной деятельности по хоккею в государственном бюджетном образовательном учреждении Республики Карелия «Республиканская спортивная школа олимпийского резерва» в с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. №997<sup>2</sup> (далее—ФССП).

2. **Целью Программы** является формирование здорового образа жизни нации, достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, подготовка спортивного резерва для сборной команды Республики Карелия, сборных команд СЗФО и России, команды «Хорс Карелия», представляющими РК в МХЛ.

### **Задачи:**

- Привлечение максимально возможного числа детей к занятиям хоккеем, формирование у них устойчивого интереса к данному виду спорта;
- Обучение теории и практике хоккея, основам техники катания на коньках и широкому кругу двигательных навыков;
- Развитие физических качеств обучающихся, приобретение обучающимися разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, гибкости, силовых и координационных возможностей;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств, командного духа;
- поиск, отбор талантливых, спортивно одаренных детей на основе морфологических критериев и двигательных возможностей и их подготовка для прохождения этапов спортивной подготовки;

**Направленность** дополнительной общеобразовательной программы-физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** состоит в удовлетворении потребностей

<sup>1</sup>зарегистрирован Минюстом России 5 августа 2022 г., регистрационный №69543

<sup>2</sup>зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2022 г., регистрационный №71578

обучающихся в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников, позволяет эффективно проводить спортивно-оздоровительную работу с юными хоккеистами осуществлять отбор наиболее перспективных и спортивно одаренных на следующие этапы спортивной подготовки в целях подготовки спортивного резерва по хоккею.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в приобретении обучающимися необходимого индивидуального уровня получаемых знаний, умений и навыков, необходимых для освоения программ спортивной подготовки по хоккею, в воспитании мотивации занятий спортом и физической культурой.

**Образовательные задачи:**

- Обучить навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- Обучить основным и специальным элементам игры в хоккей; овладеть знаниями терминологии, стратегии тактики игры.
- Обучить групповому взаимодействию в различных его формах по средствам подготовительных игр и соревнований;
- Обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;

**Развивающие задачи:**

- Выявить особенности физического развития обучающихся;
- Развивать индивидуальные способности и особенности обучающихся;
- Развивать мотивацию обучающегося к занятиям физической культурой и хоккеем;
- Развивать физические качества – выносливость, быстроту, силу, координацию (ловкость), гибкость;
- Развивать у обучающихся стремление и желание к самовыражению, через игру в хоккей;

**Воспитательные задачи:**

- Воспитывать у обучающихся культуру поведения в коллективе;
- Воспитывать нравственные качества у обучающихся;
- Способствовать социализации и социальной адаптации обучающихся в обществе.

**Ожидаемые результаты освоения настоящей Программы**

*Обучающийся будет знать:*

- Спортивную терминологию;
- Историю мирового и отечественного хоккея;
- Основные виды профилактики заболеваний и травм;
- Правильность выполнения различных физических упражнений;
- Основные и специальные технико-тактические элементы игры в хоккей;

*Уметь:*

- Выполнять основные физические упражнения;
  - правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
  - поддерживать свой уровень физической и технико-тактической подготовленности;
  - выполнять коллективные задачи и адаптироваться среди других;
- У обучающегося будут воспитаны, развиты и сформированы:*
- мотивация к занятиям хоккеем; устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
  - внимание, память, мышление, воображение; выносливость, быстрота, сила, гибкость, координация (ловкость), скорость реакции; стремление к достижению общего результата;
  - высокий уровень технико-тактической подготовки;
  - общечеловеческие ценности, общая культура;
  - понимание необходимости здорового образа жизни и сформированность навыков ЗОЖ;
  - коммуникативные навыки, умение свободно общаться с окружающими, толерантность;
  - чувство патриотизма;
  - чувство ответственности за общий результат;
  - организованность и пунктуальность.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **Краткая характеристика вида спорта «хоккей».**

Хоккей один из наиболее любимых и популярных олимпийских видов спорта в России, а также во многих странах мира. Его популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

Хоккей является эффективным средством физического воспитания. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма хоккеиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости). Выполнение большого объема сложно координационных технико-тактических действий, жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение

игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности хоккеиста способствует воспитанию у него координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Хоккей—это спортивная командная игра на льду, целью в которой является забросить шайбу в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Шайбу передают от игрока к игроку по ледяному корту специальными хоккейными клюшками. Побеждает команда, забросившая большее число шайб в ворота соперника.

В настоящее время вся деятельность хоккея регламентируется Правилами вида спорта «Хоккей», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 августа 2018г. №729. Полная версия этого документа представлена на официальном сайте Федерации хоккея России (<http://fhr.ru/upload/iblock/ea5/Pravila-vida-sporta-hockey.pdf>).

ГБОУ ДО РК «РСШОР» в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта реализует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по дисциплине вида спорта «хоккей» (Таблица №1)

Таблица №1

**Дисциплина вида спорта – хоккей  
(номер-код–003000 4611Я)**

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
хоккей	0030004611Я

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

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства.

Продолжительность спортивной подготовки установлена ФССП и составляет:

- На этапе начальной подготовки – 3 года;
- На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5

лет, из них: на учебно-тренировочном этапе начальной специализации (до двух лет обучения –2года), на учебно-тренировочном этапе углубленной специализации (свыше двух лет обучения –3 года);

- На этапе совершенствования спортивного мастерства– без ограничений;

- На этапе высшего спортивного мастерства– без ограничений;

Для зачисления или перевода на следующий этап спортивной подготовки, лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, выполнить нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления или перевода, иметь соответствующий уровень спортивной квалификации (спортивный разряд, звание), не иметь медицинских противопоказаний для занятий спортом.

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

Таблица №2

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)		Возраст зачисления
Этап начальной подготовки	3	до одного года обучения	8
		свыше одного года обучения	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	До двух лет обучения	11
		Свыше двух лет обучения	
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается		15
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается		17

**Наполняемость учебно-тренировочных групп  
на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Этап начальной подготовки	до одного года обучения	14
	свыше одного года обучения	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До двух лет обучения	10
	свыше двух лет обучения	
Этап совершенствования спортивного мастерства		6
Этап высшего спортивного мастерства		3

Максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них. Максимальное количество обучающихся в группе 33 человека.

**Объем дополнительной образовательной программы**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели обучения в год и представляет собой непрерывный учебно-тренировочный процесс.

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

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время всех видов спортивной подготовки и иных мероприятий, относящихся к спортивной подготовке (теоретических, практических, медицинских, восстановительных мероприятий, инструкторской и судейской практики).

По окончании обучения обучающиеся могут быть отчислены из ГБОУ ДО РК «РСШОР», зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности.

**Объем дополнительной образовательной  
программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенств ования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до Двух лет	свыше Двух лет		
Количество часов В неделю	6	8	12	16	20	24
Общее количество часов в год	312	416	624	832	1040	1248

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки, обеспечивая непрерывность учебно-тренировочного процесса.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах: 1 час (60 минут) и не должна превышать:

На этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов;

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может

осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства, на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях, а также в период активного отдыха (во время ежегодного отпуска тренера).

**Виды и формы обучения, используемые при реализации  
дополнительной образовательной программы спортивной  
подготовки.**

К видам обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования в ГБОУ ДО РК «РСШОР».

Форма проведения обучения групповая.

**Мониторинговые формы:**

- а) тестирования;
- б) товарищеские матчи
- в) соревнования;

**Обучающие формы:**

- а) учебно-тренировочные занятия
- б) технико-тактические занятия;
- в) просмотр видео записей.

**Развивающие формы:**

- а) дискуссии;
- б) игровые занятия;
- в) экскурсии, посещение хоккейных матчей команд мастеров.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности в период проведения специальных учебно-тренировочных мероприятий.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице №5.

**Объем учебно-тренировочных мероприятий.**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам Спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные	-	14	14	14

	мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта российской Федерации				
Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	1 раз в год	1 раз в год	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 являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- Соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «хоккей»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и

антидопинговых правил, утвержденных международными, национальными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена, к ним относятся внутри школьные соревнования различных видов (Первенства, турниры, контрольные игры)

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации, к ним относятся соревнования, проводимые федерацией хоккея Республики Карелия (первенства, турниры, товарищеские, благотворительные матчи).

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации, это официальные соревнования, проводимые федерацией хоккея России (Первенства, Кубки и т.д.)

### Объем соревновательной деятельности

Виды Спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап Совершенствования спортивно го мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	-	2	2	3	3	2
Отборочные	-	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1	2
Игры		25	30	36	60	70

### Годовой учебно-тренировочный план

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

Учебный план составлен для каждого этапа подготовки на 52 недели в год (в часах).

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

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование – являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

**Примерный годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этапы и годы подготовки						Этап высшего спортив ного мастерст ва	
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап соверше нства ни спортив ного мастерст ва			
		До года	свыше года	До двух лет	свыше двух лет				
		Недельная нагрузка в часах							24
		6	8	12	16	20			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							4
		2		3		4			
		Минимальная наполняемость групп (человек)							3
		14		10		6			
		1.	Общая физическая подготовка	69	67	63	87		73
2.	Специальная физическая подготовка	14	17	63	88	115	174		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	29	99	149	156	190		
4.	Техническая подготовка	103	114	94	103	84	74		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	46	66	117	187	278	361		
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	29	32	25		
7.	Медицинские, мед-биологич., восстановительн ые мероприятия, тестирование и контроль	80	123	188	293	302	375		
Общее количество часов в год		312	416	624	936	1040	1248		

### Календарный план воспитательной работы

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

- Формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- Воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- Всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- Укрепление здоровья спортсменов;
- Привитие навыков здорового образа жизни;
- Формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица

№п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проф. ориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил «хоккея», терминологии, принятой в этом виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирования уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-	В течение года

		<p>тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование к склонности к педагогической работе.</li> </ul>	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	<p>В течение года</p>
	<p>Режим питания и отдыха</p>	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	<p>В течение года</p>
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства Ответственность и перед Родиной,</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.</p>	<p>В течение года</p>

	<p>гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>		
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в Физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p><b>Участие в:</b>  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно - спортивных праздниках.</p>	<p>В течение года</p>
4.	<p><b>Развитие творческого мышления</b></p>		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению)</p>	<p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b>  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов</p>	<p>В течение года</p>

	спортивных результатов)	и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	-------------------------	---	--

### Антидопинг.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составлен на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Таблица №9

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	декабрь	Проводят сотрудники антидопингового Обеспечения в регионе
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь-февраль	Прохождение онлайн-Курса на образовательной Платформе РУСАДА
	3. Родительское Собрание «Роль	апрель	Использовать памятки Для родителей.

	Родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		Научить родителей пользоваться Сервисом по проверке препаратов
Учебно - тренировочный этап	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Прохождение онлайн-Курса на образовательной Платформе РУСАДА
	2.Семинар для Спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»		Проводят сотрудники антидопингового Обеспечения в регионе
	3.Родительское собрание «Роль родителей в Процессе формирования антидопинговой культуры»		Использовать памятки Для родителей. Научить родителей пользоваться Сервисом по проверке препаратов
Этап Совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Прохождение онлайн-Курса на образовательной Платформе РУСАДА
	2.Семинар для Спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»		Проводят сотрудники антидопингового Обеспечения в регионе

### Инструкторская и судейская практика

Одной из задач реализации дополнительной образовательной Программы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на начальном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

**На этапе начальной подготовки** занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В процессе занятий необходимо прививать спортсменам навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной части занятия (разминки) рационально привлекать спортсменов к показу упражнений. Спортсмены должны овладеть принятой в хоккее терминологией, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, необходимого инвентаря и складирование его после окончания занятий). Во время проведения тренировки необходимо развивать способность спортсмена наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов.

**На учебно-тренировочном этапе** необходимо привлекать обучающихся к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

На тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в спортивном, тренажерном зале и на ледовой площадке. Необходимо научить вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. Очень важно научить обучающихся фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок оценивая следующие показатели: самочувствие (физическое), настроение, желание тренироваться (перед тренировкой), готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворенность прошедшим днем (тренировкой).

Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их субъективной оценкой состояний обучающихся позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку

**Обучающиеся этапа спортивного совершенствования** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, отдельных упражнений и приемов. Должны самостоятельно научиться составлять конспект тренировки и комплексы тренировочных заданий для различных

Частей занятия: разминке, основной и заключительной частям; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

**Для спортсменов этапа высшего спортивного мастерства** итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

### **Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия**

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».

Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиями к соревновательным мероприятиям.

Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Согласно Приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 09.08.2010г. №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» обучающиеся спортивной школы ежегодно проходят углубленное медицинское обследование (УМО) в АУЗ РК врачебно-физкультурный диспансер г. Петрозаводска.

Таблица №10

### **План-график проведения УМО**

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Место проведения	Сроки проведения	Ответственные
1.	Этап начальной Подготовки свыше года	Диспансеризация специалистами АУЗ РК Врачебно-физкультурный диспансер (г. Петрозаводск, ул. Кирова,3)	сентябрь	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
2.	Учебно-Тренировочный этап			
3.	Совершенствования спортивного мастерства			
4.	Высшего спортивного мастерства			

### III. Система контроля

3.1 Результаты прохождения спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

*На этапе начальной подготовки на:*

- Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- Получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «хоккей»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «хоккей»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «хоккей»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «хоккей»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства на:*

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

*На этапе высшего спортивного мастерства на:*

- Повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «хоккей»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

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

**На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «хоккей»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «хоккей» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации ,начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### **3.2.Аттестация обучающихся**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Основанием для зачисления и перевода обучающихся на следующий год обучения является достижение соответствующего уровня спортивной квалификации выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки.

Для каждого года обучения Нормативы представлены в таблицах №11-№21.

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

**1 Год обучения**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бегна20м	с	Не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину С места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			15	10
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бегнаконьках20м	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 спинойвперед20м	с	Не более	
			6,8	7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный Без шайбы	с	Не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный С ведением шайбы	с	Не более	
			15,5	17,5

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

**2 год обучения**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 20 м	с	Не более	
			4,2	4,8
1.2.	Прыжок в длину С места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			143	132
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			17	10
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	Не более	
			4,5	5,1
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	Не более	
			16,9	18,2
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	Не более	
			6,2	6,7
2.4.	Бег на коньках слаломный Без шайбы	с	Не более	
			13,2	14,0
2.5.	Бег на коньках слаломный С ведением шайбы	с	Не более	
			15,2	16,7

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 20 м	с	Не более	
			3,9	4,3
1.2.	Прыжок в длину С места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			150	139
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			19	11
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	Не более	
			4,2	4,7
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	Не более	
			16,7	17,9
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	Не более	
			5,4	6,0
2.4.	Бег на коньках слаломный Без шайбы	с	Не более	
			12,9	13,5
2.5.	Бег на коньках слаломный С ведением шайбы	с	Не более	
			14,9	15,8

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

**1 год обучения**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бегна30м	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.	Бегна1000м	мин,с	Не более	
			5,50	6,20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бегнаконьках30м	с	Не более	
			5,4	5,8
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	Не более	
			16,5	17,5
2.3.	Бег на коньках спинойвперед30м	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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		Не устанавливается	

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

**2 год обучения**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30м	с	Не более	
			5,4	5,7
1.2.	Прыжок в длину С места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			165	150
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			6	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			-	13
1.5.	Бег на 1000м	мин,с	Не более	
			5,48	6,18
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 30м	с	Не более	
			5,6	6,2
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	Не более	
			16,3	17,3
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30м	с	Не более	
			7,1	7,7
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	Не более	
			12,3	12,8
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	Не более	
			14,3	14,8
2.6.	Бег на коньках челночный В стойке вратаря	с	Не более	
			41,6	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед В стойке вратаря	с	Не более	
			42,5	46,5
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		Не устанавливается	

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

**3 год обучения**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бегна30м	с	Не более	
			5,3	5,6
1.2.	Прыжок в длину С места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			170	155
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			7	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			-	13
1.5.	Бегна1000м	мин,с	Не более	
			5,46	6,16
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бегнаконьках30м	с	Не более	
			5,4	6,0
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	Не более	
			16,1	17,1
2.3.	Бег на коньках спинойвперед30м	с	Не более	
			6,9	7,5
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	Не более	
			12,1	12,6
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	Не более	
			14,1	14,6
2.6.	Бег на коньках челночный В стойке вратаря	с	Не более	
			41,2	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед В стойке вратаря	с	Не более	
			42,0	46,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бегна30м	с	Не более	
			5,1	5,4
1.2.	Прыжок в длину С места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			175	160
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			8	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			-	14
1.5.	Бегна1000м	мин,с	Не более	
			5,44	6,14
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 30м	с	Не более	
			5,2	5,8
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	Не более	
			15,9	16,9
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30м	с	Не более	
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	Не более	
			11,9	12,4
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	Не более	
			13,9	14,4
2.6.	Бег на коньках челночный В стойке вратаря	с	Не более	
			40,8	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед В стойке вратаря	с	Не более	
			41,0	45,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30м	с	Не более	
			4,9	5,2
1.2.	Прыжок в длину С места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			180	165
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			10	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			-	14
1.5.	Бег на 1000м	мин,с	Не более	
			5,42	6,12
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 30м	с	Не более	
			5,0	5,6
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	Не более	
			15,7	16,7
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30м	с	Не более	
			6,5	7,1
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	Не более	
			11,7	12,4
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	Не более	
			13,7	14,2
2.6.	Бег на коньках челночный В стойке вратаря	с	Не более	
			40,4	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед В стойке вратаря	с	Не более	
			40,0	44,0
<b>3.Уровень спортивной квалификации</b>				
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1.Нормативыобщейфизическойподготовки</b>				
1.1.	Бегна30м	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 полу присед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			7	-
1.6.	Бегна400м	мин,с	Не более	
			1,05	1,10
1.6.	Бегна3000м	мин	Не более	
			13	15
<b>2.Нормативыспециальнойфизическойподготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках30м (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 челночный5x54м (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
<b>3.Уровень спортивной квалификации</b>				
Спортивный разряд «второй спортивный разряд»				

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30м	с	Не более	
			4,4	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	
			11,90	9,50
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			13	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			-	20
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полу присед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	Не менее	
			16	8
1.6.	Бег на 400м	мин, с	Не более	
			1,04	1,09
1.6.	Бег на 3000м	мин	Не более	
			12,50	14,50
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 30м (для защитников и нападающих)	с	Не более	
			4,4	5,0
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	Не более	
			23,0	27,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5x54м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			46,0	51,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке Вратаря (для вратарей)	с	Не более	
			36,0	43,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	Не более	
			36,0	40,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
Спортивный разряд «второй спортивный разряд»				

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

**1 год обучения**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бегна30м	с	Не более	
			4,2	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	Не менее	
			12	10
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			14	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			-	22
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полу присед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	Не менее	
			20	10
1.6.	Бег на 400м	мин,с	Не более	
			1,03	1,08
1.6.	Бег на 3000м	мин	Не более	
			12,30	14,30
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 30м (для защитников и нападающих)	с	Не более	
			4,3	4,8
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	Не более	
			22,0	26,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5x54м (для защитников и нападающих)	с	Не более	
			45,0	50,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке Вратаря (для вратарей)	с	Не более	
			35,0	42,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	Не более	
			35,0	39,0
<b>3.Уровень спортивной квалификации</b>				
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»				

#### IV. Рабочая программа по виду спорта «хоккей»

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

Обще подготовительные упражнения.

*Строевые упражнения.*

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сидя и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, много скоки; ходьба в полном приседе и полу приседе.

*Примечание:* упражнения выполняются без предметов и с предметами: со скакалкой, набивными мячами, палками, в парах с партнёром.

*Упражнения для развития координационных движений.*

Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны. Кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе.

Упражнения в свободном беге с внезапными остановками и изменением направления движения.

Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Подвижные игры и эстафеты.

*Упражнения для развития быстроты.*

Старты и бег на отрезках от 10 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время.

Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

*Упражнения для развития силы.*

Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах в тренажерном зале.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

Прыжки в высоту, длину, глубину, много скоки.

Бег в гору, вверх по лестнице. Обще развивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. Спортивные игры. Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. Езда на велосипеде. Игры на воде. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме работы на ЧСС не превышающих 160 ударов в минуту.

**Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств и функциональных систем, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

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

- Силовые и скоростно-силовые,
- скоростные,
- координационные,
- специальная (скоростная) выносливость.

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

*Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств.*

- Приседания на одной и двух ногах.
- Прыжки и подскоки вперед, назад в стороны.
- Броски шайбы на дальность.
- Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея.
- Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с торможением и последующими стартами.
- Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

### *Упражнения для развития быстроты.*

- Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд).

- Упражнения с шайбой у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившей шайбы.

- Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой).

- Броски шайбы в борт на время.

- Бег на коньках на время отрезков 10-36 метров.

### *Упражнения для развития ловкости.*

- Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.

- Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях.

- Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

### **Техническая подготовка.**

Техническая подготовка тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической). На спортивно-оздоровительном этапе следует уделять особое внимание на овладение техники передвижения на коньках, технике владения клюшкой и шайбой.

#### *Техника передвижения на коньках*

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

Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков). Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба в полу приседе, в полном приседе. Бег с изменением направления движения. Бег приставными и скрестными шагами правым, левым боком. Бег спиной вперед. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Чередование бега с остановками, поворотами и спиной вперед. Перемещение из упора, присев в упор, лежа и обратно. Стоя на одной ноге, наклониться вперед, поднять другую ногу назад, руки в стороны («ласточка»). Прыжки на месте на двух, на левой, правой ногах. Прыжковые упражнения со скакалкой. Чередование прыжков на правой, левой ногах с бегом. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на двух и на одной ноге

С поворотом на 90, 180 и 360 градусов. Чередование бега с прыжками и поворотами. Различные кувырки. Ходьба по узкой опоре. Бег по песку, опилкам, воде, по пересеченной местности.

*Подводящие упражнения для конькобежной подготовки.*

Вне льда, без коньков:

Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Ходьба в основной стойке хоккеиста. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед. То же, но с продвижением вперед. Ходьба скрестным шагом. Прыжковая имитация бега скрестным шагом.

Вне льда на коньках:

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, на коньках). Ходьба в различных направлениях, ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180 и 360 градусов. Приседания, полуприседания. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами. Принятие основной стойки хоккеиста. Упражнения: «пружинки», (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полу приседе, руки в стороны), «невалышки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо, то же влево), «сделать фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например, «ласточку»). Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны. Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Выпрыгивание из полу приседа и приседа. Прыжки на коньках с продвижением вперед. Падение «рыбкой», в группировке, на руки. Необходимо также освоить технику опускания на одно, два колена, падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

На льду на коньках:

Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках.

Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и вперед и сторону. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки. Толчок правой ногой – скольжение на двух, толчок левой ногой – скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой – скольжение на двух. Скольжение на левой (правой) ноге, отталкиваясь правой (левой) ногой, с заданием продвинуться вперед как можно дальше за одно отталкивание. Выполнение всевозможных упражнений на равновесие. Одноопорное скольжение в положении «ласточка». Прохождение прямой после предварительного разбега с заданием сделать наименьшее количество шагов. Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками.

Разучивание стартового положения. Обезд препятствий в двух опорном положении. То же самое только отталкиваясь одной ногой. Переступание на месте вправо, влево. Бег на коньках по виражу. Во всех упражнениях

Акцентируется внимание на стойку (посадку) хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.

На этапе начальной подготовки необходимо освоить следующие элементы техники владения коньками и целесообразно это делать в следующей последовательности:

1. Основная стойка хоккеиста.
2. Скольжение на двух ногах, не отрывая ног от льда.
3. Скольжение на двух, после толчка одной (правой, левой).
4. Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой).
5. Бег широким скользящим шагом.
6. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков от льда.
7. Скольжение по дуге (поворот), (переступание).
8. Торможение одной ногой без поворота корпуса - «полу плугом».
9. Прыжок толчком двух ног.
10. Торможение с поворотом корпуса на 90 градусов на параллельных коньках правым (левым) боком.
11. Старты.
12. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.
13. Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги.

#### *Техника владения клюшкой.*

С первого занятия определяется сильная рука в которой хоккеисту необходимо держать клюшку. В процессе начального обучения технике владения клюшкой используются координационные, подводящие и специальные упражнения. Подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой. На спортивно-оздоровительном этапе пока юный хоккеист не освоил основные приемы, а также всю структуру биомеханических движений рационально техники катания на льду нецелесообразно уделять время процессу обучения технике владения клюшкой и шайбой именно в пределах льда.

Таким образом, занятия, направленные на овладение навыками работы руками на данном этапе обучения необходимо проводить вне льда со специализированными мячами, полностью идентичными по весу с шайбой, состав и структура которых позволяет начинающим хоккеистам овладеть базовыми и основными навыками техники владения клюшкой.

Как только занимающийся освоил все базовые приемы и элементы техники катания, и его внимание сосредоточено на решении не только одной задачи – как устоять на коньках, возможен плавный переход на процесс обучения технике владения клюшкой и шайбой.

#### *Координационные упражнения с клюшкой*

1. Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям.
2. Перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево.

3. Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад ит.д.

4. Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боков сзади корпуса.

5. Все указанные группы упражнений, а также и те, которые проверены и эффективно использовались в практической работе, выполняются сначала стоя на месте, потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе ит.д. Данные упражнения по мере освоения обучающимися выполняются в различных сочетаниях (например, вращение с перехватами).

6. Следующим этапом обучения является сочетание указанных комплексов упражнений с одновременным переступанием вперед-назад, вправо-влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям

7. После освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения.

#### *Подводящие упражнения*

Переставление крюка клюшки по кругу, не сдвигая ног, затем тоже самое, но переступая одной ногой, и далее с переступанием двумя ногами.

1. Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед-назад, вправо-влево, сначала не сдвига ног, по мере освоения - с переступанием и далее с поворотом корпуса.

2. Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении напарника.

3. Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступаниях (примеры: прыжок вперед клюшка назад, прыжок или шаг вправо – клюшка налево) т.д.

4. Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя место расположения пятки крюка. После освоения этих упражнений, следует выполнять упражнения небольшими по амплитуде движениями всего крюка вперед и назад, вправо и влево. По мере приобретения навыка, выше осваиваемым упражнениям, упражнения усложняются переступаниями и, наконец, выполняются в движении.

5. Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко установленного барьера. После отскока мяч следует остановить крюком клюшки, ступней ноги, рукой. После упражнения усложняются, мяч посылается в мишень с задачей при определенном числе повторений набрать заданное число очков.

6. Броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40 см. Особое внимание следует обратить на работу кистей рук при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола. Это упражнение

условно напоминает стряхивание капли воды с крюка в направлении движения мяча (броска, передачи). По мере освоения техники передачи мяча по воздуху упражнения усложняются: движения выполняются с переступанием на месте, в движении, а вместо теннисных мячей используются облегченные шайбы.

7. Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы. Передачи производятся сначала по полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении. По мере освоения указанных упражнений они начинают выполняться слитно в различных связках и сочетаниях, как на месте, так и в движении. В процессе обучения технике владения клюшкой после освоения координационных и подводящих упражнений в условиях «тренировочного городка» используются упражнения, уже связанные, с непосредственным выполнением технических приемов.

### *Специальные упражнения на технику владения клюшкой*

1. Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение шайбы по контуру букв «П», цифры «8». Ведение шайбы с изменением амплитуды движения рук и темпа их работы.

2. Ведение шайбы в движении вперед и назад, без отрыва крюка, толчками перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпусом, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению.

3. Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, стоя и т.д.). Все виды с клюшкой и шайбой хорошо сочетать также с имитациями без шайбы. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения с клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах. После освоения техники передач и бросков с удобной стороны приступают к обучению технике с неудобной стороны. Одновременно с обучением передаче или с изучением передачи ведется и обучение приему шайбы. В процессе начального обучения, по мере освоения технике передвижения на коньках, координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям с клюшкой на коньках на льду. При этом упражнения, связанные с обучением технике владения с клюшкой, выполняются в такой же последовательности как на земле.

На этапе начальной подготовки необходимо освоить ряд технических приемов владения клюшкой на льду и это целесообразно делать в следующей последовательности:

1. «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева направо.
2. Бросок шайбы с длинным замахом.
3. Передача шайбы броском с длинным замахом.
4. Приемы шайбы.
5. «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева направо.

При обучении техническим действиям начинающих хоккеистов, необходимо придерживаться следующих алгоритмов обучения. Обучать

перечисленным техническим приемам, необходимо сначала на месте и в медленном темпе и, по мере освоения движений, скорость (быстрота) выполнения упражнений увеличивается (повышается).

Когда учащиеся добиваются определенной степени освоения технических приемов, приступают к выполнению техники владения клюшкой в движении, постепенно повышая скорость.

Когда об учащиеся освоили технику бросков шайбы по льду, необходимо приступить к обучению технике выполнения бросков шайбы по воздуху.

### **Тактическая подготовка**

**Индивидуальные действия.** Игра в нападении. Умение ориентироваться с шайбой и без шайбы. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения тактической задачи.

**Игра в защите.** Выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с шайбой и без шайбы. Перехват поперечного, продольного паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником. Отбор шайбы с применением силовых приемов. Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

#### *Групповые взаимодействия.*

**Игра в нападении.** Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: «отдай откройся», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах атаки.

**Игра в защите.** Умение подстраховывать партнера, переключиться. Взаимодействие двух игроков против двух-трех нападающих. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия соперникам.

**Тактика нападения.** Индивидуальные действия. Умение ориентироваться. Выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнять броски поворотом, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических задач на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

**Групповые взаимодействия.** Передача, обучение передачи подкидкой, длинной передаче с удобной и не удобной стороны, передачи ударом (широкими коротким замахом), передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействие в парах для 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, в

Два касания, до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта и другие варианты выхода..

#### *Тактика защиты.*

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольного и диагонального паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперника, Групповые взаимодействия. Умение подстраховывать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух или трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

#### *Подготовка вратаря*

Программа подготовки вратаря на данном этапе предусматривает обучение: основной стойке вратаря, принятию основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, после выполнения упражнения ( например, выпад влево-основная стойка), передвижению приставными шагами; ловле и отбиванию теннисных мячей, направляемых ракеткой с различных точек; то же с шайбой; передвижению в воротах в основной стойке; ловля шайбы ловушкой; отбивание ее клюшкой, коньком; выбивание шайбы клюшкой в падении, выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу; отбивание высоколетящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, щитками.

Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение: правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; ориентирование во вратарской площадке и взаимодействию с защитником; умению концентрировать внимание на игроке, Угрожающем воротам; развитию игрового мышления в подвижных играх.

В подготовке вратаря используются следующие упражнения: прыжки вперед- назад, вправо-влево, в стойке, передвижения приставным и скрестным шагом, в челночном беге ; старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагами; перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо- в лево, на двух ногах; кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах, жонглирование теннисными мячами. Физическая подготовка. Общефизическая подготовка вратарей проводится, согласно программы полевых игроков.

Дополнительно – воспитание быстроты. Быстрота одиночного движения, частота движения. Ловля мяча и шайбы, посланной тренером. Жонглирование теннисными мячами. Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей. Обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа маятника), в стойке. Обучение и совершенствование координации движений приставными скрестными шагами. 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, полет-кувырок ,акробатика в парах.

*Техника игры вратаря.* Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом спиной вперед, передвижение приставными шагами, после выполнения упражнения (например, выпад влево, основная стойка). Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек; то же с шайбой.

Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Выкатывание на встречу игроку, бросающему шайбу. Обучение технике отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, предплечьем, подставлением щитков.

*Тактика игры вратаря.* Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подготовительных играх.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и лекций до, во время и после тренировочных занятий с просмотром и анализом видео материалов, ведения дневника самоконтроля и т.д. Особое внимание уделяется мерам предупреждения травматизма, оказанию первой медицинской помощи, правилам соревнований. Также полезен коллективный просмотр и аналитический разбор игр.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «хоккей».**

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

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

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

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

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

### **Требования безопасности во время занятий:**

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

### **Материально-техническое обеспечение.**

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на арендуемых спортивных объектах:

- Дворец Спорта (г.Кондопога, ул. Строительная 2)

Объекты соответствуют требованиям, необходимым для реализации дополнительной образовательной программы:

- Площадка для хоккея (ледовые арены);

- Тренировочные игровые залы;

- Тренажерные залы;

- раздевалки, душевые;

-медицинский пункт,

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем (Таблица№23, 24);

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица№25,26);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивный мероприятий, входящих в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, входящих в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, организация систематического медицинского контроля.

---

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный №67554).

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

Таблица №23

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Ворота для хоккея	штук	2
2.	Мат гимнастический	штук	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	4
4.	Мяч волейбольный	штук	4
5.	Мяч гандбольный	штук	4
6.	Мяч набивной (медицин бол)(от1 до 5кг)	комплект	2
7.	Мяч футбольный	штук	4
8.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
10.	Свисток судейский	штук	10
11.	Секундомер	штук	5
12.	Скамья гимнастическая	штук	4
13.	Станок для точки коньков	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Шайба	штук	60

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штук	На обучающегося	-	-	2	1	3	1	1 0	1
2.	Клюшка для игрока	штук	На обучающегося	-	-	2	1	3	1	1 0	1

**Обеспечение спортивной экипировкой**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
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 №26

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Гамашы спортивные	пар	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Защита паха для вратаря	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Защита паха для Игрока (защитника,	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

	нападающего)										
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Майка с коротким рукавом	штук	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
10	Нагрудник для вратаря	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13	Перчатка для Вратаря (блин)	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14	Перчатка для Вратаря (ловушка)	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16	Подтяжки для гамаш	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17	Подтяжки для шорт	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18	Свитер хоккейный	штук	На обучающегося	1	2	2	1	2	1	4	1
19	Сумка для перевозки экипировки	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

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

## Кадровое обеспечение

Тренерско-преподавательский состав и другие специалисты, реализующие дополнительную образовательную программу спортивной подготовки соответствуют требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н<sup>1</sup>, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н<sup>2</sup>, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н<sup>3</sup>, и 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<sup>4</sup>.

Весь тренерско-преподавательский состав имеет высшее профессиональное образование, имеют квалификационную категорию по должности тренер-преподаватель.

Тренеры-преподаватели участвуют в семинарах, вебинарах, регулярно проходят курсы повышения квалификации в соответствии с Планом повышения квалификации работников ГБОУ ДО РК «РСШОР».

---

<sup>1</sup>зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203

<sup>2</sup>зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519

<sup>3</sup>зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный №68615

<sup>4</sup>зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Список литературных источников

1. Министерство спорта Российской Федерации, Федерация хоккея России. Красная Машина – национальная программа подготовки хоккеистов/Москва 2019.–234с.;
2. Биоэнергические основы тренировки хоккеистов высокой квалификации: учебное пособие/Н.И.Волков–М.:ГЦОЛИФК,1986.–64с.;
3. Букатин А.Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп (включая отбор) / А.Ю. Букатин. – М.: Федерация хоккея России, 997. – 24с.
4. Букатин А.Ю. Хоккей / А.Ю. Букатин, Ю.С. Лукашин. – И.: Физкультура и спорт,2000.– 182с.;
5. Джендрон Д. Успешная тренировка хоккеистов: руководство для тренеров (16-20 лет)/Д. Джендрон. – СПб.: Спорт,2013. –222 с.;
6. Ишматов Р.Г. Тактическая подготовка хоккеистов. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие / Р.Г. Ишматов. – СПб.,2014.– 144с.;
7. Колосков В.И. Подготовка хоккеистов: техника, тактика/В.И.Колосков, В.П.Климин.– М.: Физкультура и спорт,1981.–200 с.;
8. Климин В.П. Управление подготовкой хоккеистов/В.П.Климин,В.И.Колосков.– М:Физкультура и спорт,1982.–271с.
9. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей). Отбор в хоккее: учебное пособие / Ю.Ф.Курамшин, Л.В. Михно. – СПб., 2013. – 175с.

### Перечень Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://minsport.gov.ru/>;
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <http://minobrnauki.gov.ru/>;
3. Федерация хоккея России <http://fhr.ru>