Областное автономное учреждение дополнительного образования
Орловской области «Спортивная школа «Ледовое поколение»

УТВЕРЖДАЮ
директор ОАУ ДО ОО
СШ «Ледовое поколение»
С.С.Кирмасов
приказ 28.08.2026 г. № 87-ОД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

Возраст: минимальный - 8-18 лет,
максимальный (этапы ССМ и ВСМ) - не ограничивается

Срок реализации программы: минимальный 8 лет,
максимальный (этапы ССМ и ВСМ) - не ограничивается

г.Орёл

2026 г.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по хоккею с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России от 26.09.2025 № 782 (далее – ФССП) в Областном автономном учреждении дополнительного образования Орловской области «Спортивная школа «Ледовое поколение» (далее – Учреждение).

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:
начальной подготовки;
учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации);
совершенствования спортивного мастерства;
высшего спортивного мастерства.

2. Целями Программы являются:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- рост спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Орловской области.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14 - 28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10 - 20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	6 - 22*
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	3 – 22*

* пункт 2 приложения к приказу Минспорта России «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», утвержденному приказом Минспорта России от 30.05.2023 № 392

4. Объем Программы

В соответствии с подпунктом 3.2 Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 (ред. от 30.05.2023) «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности

по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	**6**	**8**	**12**	**16**	**20**	**24**
Общее количество часов в год	312	416	624	832	1040	1248

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

5.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

5.3. Спортивные соревнования согласно объему соревновательной деятельности

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

Объем соревновательной деятельности

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

Юноши (мужчины)						
Контрольные	-	2	2	3	3	2
Основные	-	-	1	1	1	2
Матчи	-	-	30	36	60	70
Девушки (женщины)						
Контрольные	-	2	2	2	2	2
Основные	-	-	1	1	1	1
Матчи	-	-	24	26	32	38

5.4. Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика.

6. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Годовой учебно-тренировочный план составлен с учетом объема Программы.

Для обеспечения непрерывности (в периоды праздничных дней и отпусков тренеров-преподавателей) в учебно-тренировочный процесс на всех этапах спортивной подготовки включена самостоятельная подготовка, ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом ОАУ ДО ОО «СШ «Ледовое поколение».

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14-28		10-20		6-12	3-6
1.	Общая физическая подготовка	70	88	66	79	83	49
2.	Специальная физическая подготовка	18	30	64	83	120	162
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	96	129	156	187
4.	Техническая подготовка	103	115	95	96	90	62
5.	Тактическая подготовка	22	32	56	84	115	162
6.	Теоретическая подготовка	16	20	34	42	62	100
7.	Психологическая подготовка	5	10	20	30	62	112
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	10	24	34	30	20
9.	Инструкторская практика	-	-	-	13	16	19
10.	Судейская практика	-	-	-	12	16	18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	11	19	30	40	77
12.	Восстановительныемероприятия	70	100	150	200	250	280
Общее количество часов в год		**312**	**416**	**624**	**832**	**1040**	**1248**

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	в течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	в течение года
1.3.	Беседы встречи, диспуты и другие мероприятия с известными спортсменами, тренерами, ветеранами спорта		в течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.1.	Теоретическая подготовка, практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся	Проведение бесед с обучающимися, направленных на: формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)	в течение года
2.1.2.		осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	
2.1.3.		формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием	
2.2.1.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом	в течение года
2.2.2.		обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма	
2.2.3.		знание и соблюдение основ спортивного питания	
2.2.4.		формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	
3.	**Патриотическое воспитание**		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, уважение государственных символов, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях и т.д.)	Беседы встречи, диспуты и другие мероприятия с известными спортсменами, тренерами, ветеранами спорта	
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	
3.2.1.		23 февраля – День защитника Отечества	февраль
3.2.2.		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
3.2.3.		12 июня – День России	июнь
3.2.4.		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
3.2.5.		3 сентября – День солидарности в борьбе с терроризмом	сентябрь
3.2.6.		4 ноября – День народного единства	ноябрь
3.2.7.		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.3.		Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
3.4.		Формирование уважения к российским спортсменам –героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений, навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	в течение года
4.1.1.		развитие изобретательности и логического мышления	
4.1.2.		развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
4.1.3.		развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
4.1.4.		развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	
5.	**Нравственное воспитание**		
5.1.	Практическая подготовка	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
5.2.	Теоретическая подготовка	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещённой субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещённой субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещённой субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещённой субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещённой субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещённой субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационных стендах Учреждения, а также, в актуализированном разделе «Антидопинг» на сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Учреждении;
- ежегодная оценка уровня знаний.

План направлен на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в

большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

3) раскрытие перед занимающимися хоккеем молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у занимающихся хоккеем молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в следующей таблице и реализуется, в основном, в интегрированности с учебно-тренировочным процессом и физкультурно-спортивными мероприятиями.

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения (год подготовки)	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки			
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	первый, второй год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	первый, второй год	
3.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в хоккее (беседа)	первый, второй год	
4.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	первый, второй год	
5.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	первый-третий год	
6.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	первый-третий год	
7.	Веселые старты «Честная игра»	первый-третий год	

8.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	второй, третий год	ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
9.	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена (беседа)	третий год	
10.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	третий год	
11.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	третий год	
12.	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Орловской области
Учебно-тренировочный этап			
1.	Ознакомление с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные международной федерацией, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) (беседа)	первый, второй год	На первом и втором году этапа необходимо ознакомить обучающихся с основными положениями антидопинговых документов с использованием Справочного руководства для спортсменов по всемирному антидопинговому кодексу РУСАДА. На третьем-пятом годах обучающиеся должны хорошо разбираться в основных правилах антидопингового законодательства, уметь пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
2.	Веселые старты «Честная игра»	первый, второй год	
3.	«Виды нарушений антидопинговых правил» (семинар)	третий-пятый год	
4.	«Проверка лекарственных средств» (семинар)	третий-пятый год	
5.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	все года	Детский курс о ценностях чистого спорта РУСАДА (7-12 лет); Антидопинговый курс (13 лет и старше) Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
6.	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по согласованию	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Орловской области
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
1.	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС» (семинары)	по согласованию	Необходимо согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Орловской области
2.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	по согласованию	Антидопинговый курс (13 лет и старше)
3	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Орловской области

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки и на

учебно-тренировочном этапе до двух лет не предусмотрена.

Инструкторская и судейская практика проводятся с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту и являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуя овладению профессионально-ориентированными практическими навыками, для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

9.1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у партнера по команде.
- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- Уметь вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство учебных игр в поле самостоятельно.
- Участие в судействе официальных соревнований в составе судейской бригады.
- Уметь судить игры в качестве судьи в поле.

9.2. На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь составить конспект и провести занятие в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у партнера по команде.
- Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.
- Уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- Уметь составить положение для проведения первенства школы по хоккею.
- Уметь вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- Участие в судействе официальных соревнований в составе судейской бригады.
- Уметь судить игры в качестве судьи в поле.

План инструкторской практики

Формируемые умения	Количество часов в год
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении. 2. Составить конспект и провести разминку в группе. 3. Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде. 4. Провести подготовку команды к соревнованиям.	12
этапы совершенствования спортивного мастерства / высшего спортивного мастерства	
1. Составить индивидуальный план подготовки. 2. Составить комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности. 3. Провести учебно-тренировочное занятие по общей физической подготовке. 4. Провести учебно-тренировочное занятие в группе начальной подготовки. 5. Ведение журнала учета спортивной подготовки.	16 / 18

План судейской практики

Формируемые умения	Количество часов в год
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Вести протокол игры. 2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем. 3. Осуществлять судейство учебных игр в поле самостоятельно. 4. Участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата. 5. Судить игры в качестве судьи в поле.	13
этапы совершенствования спортивного мастерства / высшего спортивного мастерства	
1. Контролировать соблюдение условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом. 2. Контролировать выполнение правил вида спорта «хоккей». 3. Организовывать документооборот при подготовке, в ходе проведения и по завершении спортивных соревнований. 4. Судить игры в качестве судьи в поле. 5. Выполнить требования для присвоения квалификационной категории спортивного судьи «спортивный судья третьей категории» (ВСМ).	16 / 19

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

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, регулируется положениями Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает в себя:

- систематический контроль за состоянием здоровья этих лиц;
- оценку адекватности физических нагрузок состоянию их здоровья;
- профилактику и лечение заболеваний, полученных травм, медицинскую реабилитацию;
- восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), осуществляется Орловским областным врачебно-физкультурным диспансером постоянно и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования.

При организации физкультурных и спортивных мероприятий ОАУ ДО ОО «Спортивная школа «Ледовое поколение» обеспечивают их участникам медицинскую помощь.

Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, введенный приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. № 134н (зарегистрирован в Минюсте России 21.06.2016, рег. № 42578), полностью привел в соответствие с современными требованиями нормативное и профессиональное содержание деятельности медицинского персонала и врачей по спортивной медицине.

Примерный план восстановительных средств и мероприятий

Этап подготовки	Вид микроцикла	Средства и мероприятия восстановления
НП 1 года	Игровой	После игры: душ, растирания влажным и сухим полотенцем; 1 раз в две недели: мероприятие на 1-2 часа – экскурсия, кино, театр, поход в лесопарковую зону для активного отдыха.

НП 2-3 года	Общеподготовительный	После интенсивных нагрузок: контрастный душ, растирания, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: контрастный душ, растирания влажным и сухим полотенцами, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
УТ 1-3 года	Общеподготовительный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, бани, витаминные и кислородные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, общий массаж, вибромассаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
УТ 4-5 года	Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн, бани.
ССМ и ВСМ	Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные коктейли, сауна, бассейн, бани.

III. Система контроля

11. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением во всех группах, на всех этапах, со всеми обучающимися, в соответствии с планом работы на текущий учебный год, один раз в конце тренировочного сезона, согласно плану-графику, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Кроме вышеуказанных оснований при переводе (зачислении) на этап проводится тестирование по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (Приложение). Для перевода (зачисления) обучающегося на этап спортивной подготовки тестирование по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, должно быть успешно пройдено не менее чем на 80%.

Тестирование проводится:

- **по нормативам текущего года (этапа) обучения;**
- после проведения обязательной разминки;

Перевод (зачисление) на этап (год) обучения осуществляется на основании:

- ***на этапе начальной подготовки*** - по результатам тестов общей, специальной физической и технической подготовки;
- ***на тренировочном этапе*** - по результатам тестов общей, специальной физической и технической подготовки, с учетом результатов участия в официальных спортивных соревнованиях и уровня спортивной квалификации;
- ***на этапе совершенствования спортивного мастерства*** – по результатам тестов общей, специальной физической и технической подготовки, с учетом результатов участия в официальных спортивных соревнованиях и уровня спортивной квалификации.
- ***на этапе высшего спортивного мастерства*** – по результатам тестов общей, специальной физической и технической подготовки, с учетом результатов участия в официальных спортивных соревнованиях и уровня спортивной квалификации.

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

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода по годам и этапам спортивной подготовки

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ **ДО 1 ГОДА**

№	Упражнения	Норматив	
		Юн.	Дев.
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег 20 м (не более-с)	4,5	5,3
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее-см)	122	117
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее-раз)	15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Бег на коньках 20 м (не более-с)	4,8	5,5
2.2	Бег на коньках челночный 6х9 м (не более-с)	17,0	18,5
2.3	Бег на коньках спиной вперед 20 м (не более-с)	6,8	7,4
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы (не более-с)	13,5	14,5
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (не более-с)	15,5	17,5
3. Уровень спортивной квалификации		Не устанавливается	

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ **СВЫШЕ 1 ГОДА**

№	Упражнения	Норматив	
		Юн.	Дев.
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег 20 м (не более-с)	4,2	5,0
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее-см)	146	132
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее-раз)	18	11
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Бег на коньках 20 м (не более-с)	4,3	5,0
2.2	Бег на коньках челночный 6х9 м (не более-с)	16,8	18,0
2.3	Бег на коньках спиной вперед 20 м (не более-с)	6,3	6,9
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы (не более-с)	13,0	14,0
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (не более-с)	15,0	17,0
3. Уровень спортивной квалификации		Не устанавливается	

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП **ДО 2-х ЛЕТ**

№	Упражнения	Норматив	
		Юн.	Дев.
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег 30 м с (не более-с)	5,5	5,8
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее-см)	160	145
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее-раз)	5	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее-раз)	-	12
1.5	Бег 1 км (не более-мин, с)	5.41	6.12
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Бег на коньках 30 м (не более-с)	5,8	6,4
2.2	Бег на коньках челночный 6х9 м (не более-с)	16,5	17,5
2.3	Бег на коньках спиной вперед 30 м (не более-с)	7,3	7,9
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы (не более-с)	12,5	13,0
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (не более-с)	14,5	15,0
2.6	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (не более-с)	42	45
2.7	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (не более-с)	43	47
3. Уровень спортивной квалификации		Не устанавливается	

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП **свыше 2-х ЛЕТ**

№	Упражнения	Норматив	
		Юн.	Дев.
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег 30 м с (не более-с)	5,0	5,2
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее-см)	170	155
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее-раз)	9	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее-раз)	-	14
1.5	Бег 1 км (не более-мин,с)	5.10	5.40
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Бег на коньках 30 м (не более-с)	5,2	5,9
2.2	Бег на коньках челночный 6х9 м (не более-с)	16,0	17,0
2.3	Бег на коньках спиной вперед 30 м (не более-с)	6,8	7,3
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы (не более-с)	12,0	12,5
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (не более-с)	14,0	14,5
2.6	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (не более-с)	41,0	45,0
2.7	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (не более-с)	41,0	45,0
3. Уровень спортивной квалификации		Спортивные разряды – «3-1 юношеские спортивные разряды», «3 спортивный разряд»	

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

№	Упражнения	Норматив	
		Юн.	Дев.
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег 30 м (не более-с)	4,6	4,9
1.2	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног (не менее-м, см)	11,70	9,30
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее-раз)	13	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее-раз)	-	16
1.5	И.П. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги = весу тела (не менее-раз)	7	-
1.6	Бег 400 м (не более-мин, с)	1,05	1,10
1.7	Бег 3 км (не более-мин)	13.00	15.00
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Бег на коньках 30 м (не более-с)	4,7	5,3
2.2	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более-с)	25.0	30.0
2.3	Бег на коньках челночный 5х54 м (не более-с)	48.0	54.0
2.4	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (не более-с)	40.0	45.0
2.5	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (не более-с)	39.0	43.0
3. Уровень спортивной квалификации		Спортивный разряд – «2 спортивный разряд»	

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

№	Упражнения	Норматив	
		Юн.	Дев.
1. Нормативы общей физической подготовки			
1	Бег 30 м (не более-с)	4,2	4,8
2	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног (не менее-м,см)	12	10
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее-раз)	15	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее-раз)	-	22
5	И.П. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги = весу тела (не менее-раз)	20	10
6	Бег 400 м (не более-мин,с)	1,03	1,08
7	Бег 3 кма (не более-мин)	12,20	14,30
2. Нормативы специальной физической подготовки			
8	Бег на коньках 30 м (не более-с)	4,3	4,8
9	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более-с)	22	26
10	Бег на коньках челночный 5х54 м (не более-с)	45	50
11	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (не более-с)	35	42
12	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (не более-с)	35	39
3. Уровень спортивной квалификации		Спортивный разряд – «1спортивный разряд», «КМС»	

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

12.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «хоккей»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «хоккей» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

12.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд», не реже одного раза в два года или выполнить требования и условия их выполнения для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года или выполнить требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России».

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки юных хоккеистов. С возрастом и повышением мастерства доля общей физической подготовки уменьшается, а специальной – увеличивается. Однако на отдельных этапах годичного цикла у хоккеистов старших возрастных групп возможны различные варианты соотношения этих видов подготовки, в том числе и временное расширение объема средств общей физической подготовки.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных физических качеств:

- силовые;
- скоростные;
- выносливость;
- ловкости и гибкости.

Специальная физическая подготовка может проводиться как на льду, так и вне льда. Специальная физическая подготовка главным образом проходит на льду хоккейного поля и направлена на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре двигательных навыков, выполняемых в игровой деятельности. Поэтому в качестве основных средств СФП используются игровые упражнения, усиливающие их воздействие на организм. Специальная физическая подготовка проводится вне льда, имеет специфическую направленность и решает задачи преимущественного развития качеств, более специфических для хоккея, а также - избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных хоккейных движениях. В качестве средств специальной физической подготовки используются упражнения, по нервно-мышечным усилиям, пространственно-временным характеристикам и режимам работы адекватные основным хоккейным движениям. К ним относятся упражнения, включающие весь технико-тактический арсенал хоккея, разработанные на их основе специально-подготовительные упражнения. Круг средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем общей. В ходе СФП обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности обучающихся.

Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка предполагает изучение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите. На начальных этапах подготовки обучение тактике ведется в основном через подвижные игры и игровые упражнения – как на земле, так и на льду.

На последующих этапах тактическая подготовленность совершенствуется преимущественно в игровых упражнениях, спортивных играх, тренировочных и календарных матчах.

Для обучения тактике можно использовать следующие средства и методы:

- теоретические занятия с объяснением и разбором на макете хоккейного поля тактических построений с указанием функций каждого игрока и их взаимодействий;
- разучивание тактических взаимодействий при различных построениях в ходе тренировок вне льда;
- отработку взаимодействий хоккеистов в различных числовых сочетаниях в облегченных условиях, т.е. без сопротивления соперника;
- освоение взаимодействий игроков в различных числовых сочетаниях при пассивном противоборстве, а затем и при активном противоборстве соперников (2х1, 3х1, 3х2, 1х1 и др.).
- совершенствование взаимодействий игроков в обороне при различном соотношении обороняющихся и атакующих игроков (1х1, 1х2, 1х3, 2х3 и др.).
- тренировочные игры с остановками и детальным разбором правильных и ошибочных действий.

Во время тактических занятий необходимо стараться формировать у обучающихся единые критерии оценки игровых ситуаций, а также способствовать созданию вариативных навыков действий и взаимодействий.

На начальном этапе обучения изучаются в основном индивидуальные тактические действия и групповые взаимодействия. На учебно-тренировочном этапе ведется обучение командным тактическим построениям игры. В процессе тактической подготовки, особенно на этапе совершенствования, тренер-преподаватель должен поощрять и развивать проявление творческих способностей игроков при принятии и реализации нестандартных решений.

Тактическая подготовка занимает важное место в системе многолетней подготовки юных хоккеистов и потому должна иметь место в каждом занятии.

В таблице представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по этапам подготовки.

Тактическая подготовка

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Этапы подготовки					
		Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		ССМ	ВСМ
		1 года	2-3 года	1-2 года	3-5 года		
Приемы тактики обороны *Приемы индивидуальных тактических действий*							
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+	+
2	Дистанционная опека		+	+	+	+	+
3	Контактная опека			+	+	+	+

4	Отбор шайбы перехватом		+				
5	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+	+
6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств			+	+	+	+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок			+	+	+	+
Приемы групповых тактических действий							
1	Страховка		+	+	+	+	+
2	Переключение			+	+	+	+
3	Спаренный отбор шайбы			+	+	+	+
4	Взаимодействие защитников с вратарем					+	+
Приемы командных тактических действий							
1	Принципы командных оборонительных тактических действий				+	+	+
2	Малоактивная оборонительная система 1-2-2		+	+	+	+	+
3	Малоактивная оборонительная система 1-4		+	+	+	+	+
4	Малоактивная оборонительная система 1-3-1				+	+	+
5	Малоактивная оборонительная система 0-5		+	+	+	+	+
6	Активная оборонительная система 2-1-2			+	+	+	+
7	Активная оборонительная система 3-2				+	+	+
8	Активная оборонительная система 2-2-1				+	+	+
9	Прессинг			+	+	+	+
10	Принцип зонной обороны в зоне защиты		+	+	+	+	+
11	Принцип персональной обороны в зоне защиты			+	+	+	+
12	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты		+	+	+	+	+
13	Тактическое построение в обороне при численном меньшинстве			+	+	+	+
14	Тактическое построение в обороне при численном большинстве			+	+	+	+
Приемы тактики нападения *Индивидуальные атакующие действия*							
1	Атакующие действия без шайбы	+	+	+	+	+	+
2	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+	+
Групповые атакующие действия							
1	Передачи шайбы – короткие, средние, длинные	+	+	+	+	+	+
2	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+	+	+	+
3	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта			+	+	+	+
4	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач			+	+	+	+
5	Тактическая комбинация – «скрещивание»			+	+	+	+

6	Тактическая комбинация – «стенка»		+	+	+	+	+
7	Тактическая комбинация – «оставление шайбы»		+	+	+	+	+
8	Тактическая комбинация – «пропуск шайбы»			+	+	+	+
9	Тактическая комбинация – «заслон»					+	+
10	Тактическая действия при вбрасывании судьей шайбы: - в зоне нападения; - в средней зоне; - в зоне защиты	+	+	+	+	+	+
Командные атакующие действия							
1	Организация атаки и контратаки из зоны защиты	+	+	+	+	+	+
2	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих		+	+	+	+	+
3	Выход из зоны защиты через центральных нападающих		+	+	+	+	+
4	Выход из зоны через защитников		+	+	+	+	+
5	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач			+	+	+	+
6	Контратаки из зоны защиты и средней зоны			+	+	+	+
7	Атака с хода			+	+	+	+
8	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих		+	+	+	+	+
9	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего		+	+	+	+	+
10	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников		+	+	+	+	+
11	Игра в неравночисленных составах – в численном большинстве 5:4, 5:3		+	+	+	+	+
12	Игра в нападении в численном меньшинстве			+	+	+	+
Тактика игры вратаря							
1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+	+	+	+
2	Выбор позиции (вне площади ворот)при позиционной атаке противника	+	+	+	+	+	+
3	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+	+
4	Перехват и остановка шайбы	+	+	+	+	+	+
5	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+	+
6	Взаимодействие с игроками защиты при обороне		+	+	+	+	+
7	Взаимодействие с игроками при контратаке			+	+	+	+

Теоретическая подготовка

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у обучающих умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. Недооценка теоретической подготовки приводит к непониманию игроками сути выполняемого на тренировках и соревнованиях. Средства теоретической подготовки включают: беседы; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами-преподавателями; просмотр и анализ видеоматериалов; педагогические наблюдения,

анализ полученных материалов; видеоанализ проведенных игр по технико-тактическим показателям; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка проводится непосредственно как на учебно-тренировочных занятиях органически связанных с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний, так и самостоятельно.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделятся на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:

1) воспитание личностных качеств обучающегося;
2) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
3) воспитание волевых качеств;
4) развитие процесса восприятия;
5) развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
6) развитие оперативного (тактического) мышления;
7) развитие способности управлять своими эмоциями.

ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать обучающегося на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе учебно-тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОГО КОЛЛЕКТИВА

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов – необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер-преподаватель должен осуществлять индивидуальный подход к каждому обучающемуся, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий при этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в

преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность и подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалениям. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять хоккеистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

Инициативность у хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где хоккеисту предоставляется возможность проявить инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований – одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на учебно-тренировочном занятии тренер-преподаватель должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины.

РАЗВИТИЕ ПРОЦЕССОВ ВОСПРИЯТИЯ

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке – важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет глубинное зрение, выражающееся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами - шайбой, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в учебно-тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ

Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью.

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

РАЗВИТИЕ ОПЕРАТИВНО-ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

Тактическое мышление – это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с

противником. Оно проявляется в экспресс оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих обычные по сложности ситуации, а также тренировочных играх.

РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

- включать в учебно-тренировочные занятия нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;
- использовать на занятиях музыкальное сопровождение;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

Специальная психологическая подготовка к предстоящему матчу строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач:

1) осознание игроками значимости предстоящего матча;
2) изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности);
3) изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;
4) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;
5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

Первые четыре задачи решаются тренером-преподавателем на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных тренер-преподаватель разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых учебно-тренировочных занятиях. На установке в лаконичном виде план доводится хоккеистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе. Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приемы:

- сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоодобрения, самопобуждения;
- направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния;
- использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста;
- проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка);
- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

ПОСТРОЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки хоккеистов. Вместе с тем на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования их значимость проявляется в большей степени.

На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годичного цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

1) в подготовительном периоде наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:

- воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта;

- развитие волевых качеств;
- формирование спортивного коллектива;
- развитие специализированного восприятия;
- развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;

2) в соревновательном периоде акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления; в переходном периоде ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления.

Этап начальной подготовки

Этап начальной подготовки охватывает младший школьный возраст (8-9 лет), решающий возраст в жизни ребенка. Это этап набора и отбора детей.

Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Цель первого этапа многолетней подготовки в хоккее – выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку – заложить прочный фундамент развития физических качеств и умений.

Следует учитывать, что на этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием, в основном, средств ОФП, освоению технических элементов и формированию практических навыков.

Общая физическая подготовка для этапа начальной подготовки

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 лежа в положение сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; 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, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами.

Упражнения для развития координационных движений.

Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны. Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Упражнения для развития быстроты.

Старты и бег на отрезках от 15 до 30 метров; пробегание отрезков 30 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с набивными мячами. Висы, подтягивание в висе. Упражнения с отягоще-

ниями за счет собственного веса. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения с эспандером. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, длины, тройным с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину, метание гранат и камней. Бег в гору, вверх по лестнице. Общеразвивающие упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости.

Чередование ходьбы и бега от 1000 до 2000 метров, кроссы от 2 до 3 километров. Спортивные игры. Бег на лыжах от 5 до 6 километров. Езда на велосипеде по равнине. Игры на воде.

Специальная физическая подготовка для этапа начальной подготовки

Упражнения для развития взрывной силы.

Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела. Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность. Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития быстроты.

Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед). Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров.

Упражнения для развития выносливости.

Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.). Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3). Игры на поле для хоккея с мячом.

Упражнения для развития ловкости.

Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнером.

«Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Физическая подготовка вратарей на этапе начальной подготовки проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно – воспитание быстроты одиночного движения,

частота движений. Ловля мяча и шайбы, посланной тренером. Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча). Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей.

Обучение и совершенствование координационных движений в прыжках вперед-назад, влево-вправо, в стойке. Обучение и совершенствование координации движений приставными и скрестным шагами. Старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагом с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещения и прыжки в глубоком присяде, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полет – кувырком; акробатика в парах.

Техническая подготовка для групп начальной подготовки

Техника игры

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

Техника нападения.

Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге. Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Обучение приему шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лежа). Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпусканием шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение.

Техника обороны.

Обор и выбрасывание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки соперника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приемы овладения шайбой с помощью клюшки при введении ее в игру. Отбор шайбы клюшкой, положенной на лед. Прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой.

Техника игры вратаря.

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижения приставными шагами. Упражнения: выпад влево – основная стойка; выпад вправо – основная стойка. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стойки в различных направлениях. Ловля и отбивание мяча, направленных ракеткой из различных точек. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловли шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение техники отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, подставлением щитков.

Перечень осваиваемых навыков и технических элементов в первый год этапа начальной подготовки

Категория	Наименование навыка, технического элемента
Базовые технические навыки	Вставание со льда
	Скольжение на двух ногах (в максимальном приседе)
	Скольжение на одной ноге лицом вперед
	Скольжение в приседе на одной ноге (максимальный присед)
	Скрестные шаги с продвижением
	Бег на месте, в движении/спиной вперед
	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну ногу, с удержанием позы
	Скольжение на одной ноге «пистолет» (лицом вперед)
	Скольжение на одной ноге «пистолет» (спиной вперед)
	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах
	Танцы на льду (Лунная походка)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение «восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
	Скольжение «восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед
	Скольжение «восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед
	Скольжение «восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед
	Толкание партнера
	Тяга партнера
	Борьба с партнером, различные варианты (перетягивание, толкание)
	Слалом – со сменой ведущей ноги
	Слалом через препятствия, клюшки на льду
Повороты	Поворот с толчком одной ногой и скольжением (л/п)
	Бег скрестными шагами лицом вперед (3л/3п) быстро
Бег скользящими шагами	Слалом – полуфонариком», делать широкие движения ногами
	Слалом – полуфонариком», с тягой партнера (держаться за клюшки)
	Бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера
	Бег лицом вперед скрестными шагами по траектории с пилонами
	«полуфонарик», движение одной ногой (л, п)
	«полуфонарик», движение одной ногой (л, п) со сменой
	«полуфонарик», с тягой партнера (держаться за клюшки), разные варианты
	«полуфонарик», с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную
	«полуфонарик», с продолжением скрестного движения, со сменой ноги
Старты	V-старт лицом вперед
	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п)
	Старт спиной вперед полуфонариками
	Старт спиной вперед скрестными шагами
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия
	Торможение двумя лезвиями параллельное
	Торможение внутренней/внешней стороной лезвия
	Торможение «1-11» (Коньки буквой V), «плугом», «полуплугом»
	Торможение двумя ногами при скольжении спиной вперед
	Торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед
Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед
	Скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперед
	Слалом, с тягой партнера (держаться за клюшки)
	Слалом, со сменой толчковой ноги
	«полуфонарик», движение со сменой толчковой ноги
	Повороты без отрыва коньков ото льда (л/п)
	Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков ото льда
	Повороты на 360° без отрыва коньков ото льда со сменной стороны
	Катание по кругу с движением «внешней» ногой «полуфонарик»
	Катание по кругу спиной вперед с движением «внутренней» ногой «полуфонарик»

Повороты	Катание по кругу с переменным движением обеих ног «полуфонарик»
	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)
	Поворот скрестными шагами спиной вперед (л/п)
	«Кораблики», движение по кругу без смены ведущей ноги
	Переходы: спиной – лицом вперед и лицом вперед – спиной вперед
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движ.)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое-широкое, короткое комбинирование
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – широкое
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое-широкое, короткое комбинирование
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – «улитка» 360° (л/п)
	Ведение шайбы с переносом (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке(л/п)
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – широкое, «полуфонарики» на пятках конька
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое, «полуфонарики» на пятках конька
	Ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» из двух конусов (2 метра)
	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» с переходами
	Ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса без контроля клюшки
	Ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса с контролем клюшки
	«Тянуть шайбу носком клюшки» через линию из шайб, скольжение в стороне (л/п)
	Ведение шайбы клюшкой и коньками
	Ведение шайбы «с переносом» «змейкой», «плетением», плавная смена направлений
	Ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу
	Ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из-за спины
	Ведение двух шайб
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Прием и остановка клюшкой (крюком)
	Передача шайбы броском с «удобной» стороны в основной стойке
	Передача шайбы броском с «неудобной» стороны в основной стойке
	Передача шайбы броском с отскоком от борта
	Передача шайбы подкидкой с «удобной» стороны в основной стойке
	Передача шайбы подкидкой с «неудобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с «удобной» стороны в движении
	Передача шайбы броском с «неудобной» стороны в движении
	Передача шайбы в парах с комбинированием
	Передача шайбы в парах прием на «неудобную» сторону, возврат с «удобной»
	Передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной» стороны
	Передача шайбы броском с отскоком от борта с «неудобной» стороны
Броски	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом
	Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом
	Бросок кистевой в движении
	Обманное движение: бросок показан с «удобной» стороны, выполнен с «неудобной»
	Обманное движение: бросок показан с «неудобной» стороны, выполнен с «удобной»

Преследования и отбор шайбы	Отбор клюшкой подбивание
	Отбор клюшкой наложение
	Опека партнера
	Подкат
Индивидуальная тактика	Резкое изменение направления движения «улитка»
	Контролируема потеря, оставление шайбы
	Обманный бросок: показываем сопернику, обводим, продолжаем движение
	Обманная передача: показываем, что делаем передачу, ускоряемся, продолжаем сами
	Обманное движение корпусом «раскачивание»
	Отвлечение внимания: двигаемся вперед, смотрим прямо, делаем передачу в сторону
	Контроль шайбы коньком-клюшкой-комбинация
	Тащить шайбу крюком клюшки себе между коньков
	Выставление корпуса
	Передвижение с целью создания лучшей позиции для приема шайбы
	Атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшкой соперника

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

Категория навыка	Наименование навыка
Базовые технические навыки	Вставание со льда
	Скольжение на двух ногах (в максимальном приседе)
	Скольжение на одной ноге, различные варианты – лицом и спиной вперед, «пистолет»
	Скрестные шаги через клюшку
	Упражнения в парах – зеркальные повторения за ведущим
	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну ногу, с удержанием позы
	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах
	Танцы на льду (Лунная походка)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение «восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
	Скольжение «восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед
	Скольжение «восьмерка»на внешней поверхности лезвия спиной вперед
	Скольжение «восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед
	Борьба с партнером, различные варианты (перетягивание, толкание)
	Слалом, короткий – со сменой ведущей ноги лицом и спиной вперед
	Слалом через препятствия, клюшки на льду, лицом и спиной вперед
	Слалом лыжный, лицом и спиной вперед (с тягой партнера и без)
	Бег скрестными шагами, лицом и спиной вперед (3л/3п) быстро
Старты	V-старт лицом вперед
	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п)
	Старт спиной вперед скрестными шагами
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней и внутренней поверхностью лезвия
	Торможение двумя лезвиями параллельное
	Торможение двумя ногами при скольжении спиной вперед
	Торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера
	Бег лицом вперед скресными шагами по траектории с пилонами
	«полуфонарик», движение одной ногой (л, п)
	«полуфонарик», движение одной ногой (л, п) со сменой
	«полуфонарик», с тягой партнера (держаться за клюшки), разные варианты
	«полуфонарик», с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную
	«полуфонарик», с продолжением скрестного движения, со сменой

Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед
	Скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперед
	Слалом, с тягой партнера (держаться за клюшки)
	Слалом, со сменой толчковой ноги
	«полуфонарик», движение со сменой толчковой ноги
Повороты и переходы	Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков ото льда
	Повороты на 360° без отрыва коньков ото льда со сменной стороны
	Катание по кругу лицом и спиной вперед «полуфонариками», с движением внешней и внутренней ногой
	Переходы прыжком на 180° без торможения, смена направления, открытый переход
	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)
	Поворот скрестными шагами спиной вперед (л/п)
	Переходы – спиной – лицом вперед и лицом вперед – спиной вперед
	«Кораблики», движение по кругу со сменой ведущей ноги
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» из двух конусов (2 метра)
	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» с переходами
	Ведение шайбы «с переносом» «змейкой», «плетением», плавная смена направлений
	Ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу
	Ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из-за спины
	Ведение двух шайб
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движ.)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое и широкое комбинирование
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы – узкое-широкое, по диагонали и вперед-назад, комбинирование
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, «улитка» 360° (л/п)
	Ведение шайбы «с переносом» (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п)
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – широкое, «полуфонарики» на пятках конька
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое, «полуфонарики» на пятках конька
	Ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко
	Ведение шайбы клюшкой и коньками
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Прием и остановка клюшкой (крюком)
	Передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» стороны в основной стойке
	Передача шайбы броском с отскоком от борта
	Передача шайбы подкидкой с «удобной» и «неудобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-прием шайбы броском с «удобной» стороны в движении
	Передача-прием шайбы броском с «неудобной» стороны в движении
	Передача-прием шайбы в парах с комбинированием
	Передача-прием шайбы в парах прием на «неудобную» сторону, возврат с «удобной» и обратная последовательность
	Передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной» и «неудобной» стороны
	Передача шайбы «оставлением»
	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом и верхом
	Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом и верхом

Броски	Бросок кистевой в движении
	Бросок кистевой после приема передачи с разных сторон
	Бросок по воротами с выкатыванием из-за ворот
	Обманное движение: бросок показан с «удобной» стороны, выполнен с «неудобной» стороны
	Обманное движение: бросок показан с «неудобной» стороны, выполнен с «удобной» стороны
Обводка	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «удобной» стороны
	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «неудобной» стороны
	Обводка соперника
Преследования и отбор шайбы	Подкат и загон соперника к борту
	Отбор клюшкой, наложение
	Преследование шайбы (различные ситуации 1 в 2, 1 в 3, 2 в 3)
	Поднимание и наложение клюшки соперника
	Выбивание шайбы клюшкой
Индивидуальная тактика	Изменение скорости катания
	Резкое изменение направления движения «улитка»
	Контролируемая потеря, оставление шайбы
	Обманный бросок: показываем сопернику, обводим, продолжаем движение
	Обманная передача: показываем, что делаем передачу, ускоряемся, продолжаем сами
	Обманное движение корпусом «раскачивание»
	Отвлечение внимания: двигаемся вперед, смотрим прямо, делаем передачу в сторону
	Контроль шайбы коньком-клюшкой-комбинация
	Ситуации 1 в 1
	Выставление корпуса
	Катание с целью создания лучшей позиции для приема шайбы
	Атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшкой соперника
Индивидуальная тактика в обороне	Ситуации 1 в 1
	Держать дистанцию между нападающими и защитниками
	Ситуации 2 в 1
	«Закрытие» действий соперника
Групповая тактика нападения	Передача – ускорение – прием шайбы
	Скрещивание с оставлением шайбы партнеру / скрещивание с сохранением шайбы у себя
	Ситуации 2 в 2 (на входе в зону нападения, в углах и т.д.)
	Выход из своей зоны (3 варианта: быстрый пас, широкий раскат, передача между защитниками)
	Ситуация 2 в 1 в углах в зоне нападения
	Ситуация 2 в 1 на входе в зону нападения
	Выход на ворота по центру (второй игрок)
	Выход из своей зоны передачей через центр
Групповая тактика обороны	Зонная оборона – базовые знания и умения
	Зонная оборона – смена фланга
Вбрасывания	Базовые навыки игры на вбрасывании

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

Категория навыка	Наименование навыка
Базовые технические навыки	Вставание со льда
	Скольжение на одной ноге, различные варианты – лицом и спиной вперед, «пистолет»

	Скрестные шаги через клюшку
	Упражнения в парах – зеркальные повторения за ведущим
	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну ногу, с удержанием позы
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение «восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
	Скольжение «восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед
	Скольжение восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед
	Скольжение «восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед
	Борьба с партнером, различные варианты (перетягивание, толкание)
	Слалом, короткий – со сменой ведущей ноги лицом и спиной вперед
	Слалом через препятствия, клюшки на льду, лицом и спиной вперед
	Слалом лыжный, лицом и спиной вперед (с тягой партнера и без)
	Бег скрестными шагами лицом и спиной вперед (3л/3п) быстро
Старты	Старт и торможение со сменой и без смены направления, лицом и спиной вперед
	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п), V-старт
	Старт спиной вперед скрестными шагами
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней и внутренней поверхностью лезвия
	Торможение двумя лезвиями параллельное
	Торможение с резким изменением направления (зигзаг)
Бег скользящими шагами	«полуфонарик» в различных вариантах
	Скольжение лицом вперед – работа над техникой
	«полуфонарик», с тягой партнера (держаться за клюшки), разные варианты
Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед с тягой партнера и без
	Скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперед с тягой партнера и без
	Слалом, с тягой партнера (держаться за клюшки)
	Слалом, со сменой толчковой ноги
Повороты и переходы	Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков ото льда
	Повороты на 360° плавно и резко, без отрыва коньков ото льда со сменной стороны
	Катание по кругу лицом и спиной вперед «полуфонариками», с движением внешней и внутренней ногой
	Переходы прыжком на 180° без торможения, смена направления, открытый переход
	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)
	Поворот скрестными шагами спиной вперед (л/п)
	Переходы – спиной – лицом вперед и лицом вперед – спиной вперед со сменой направления движения
	«Кораблики» движение по кругу со сменой ведущей ноги
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движ.)	Ведение шайбы, не отрывая крюка, – узкое и широкое комбинирование
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы – узкое-широкое, по диагонали и вперед-назад, комбинирование, одной рукой и двумя
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка – «улитка» 360° (л/п), одной рукой и двумя
	Ведение шайбы «с переносом» (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п), одной рукой и двумя
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – широкое, «полуфонарики» на пятках конька
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое, «полуфонарики» на пятках конька
	Ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко

	«Тянуть шайбу носком клюшки» через линию из шайб, скольжение в стороне (л/п), одной рукой и двумя
	Ведение шайбы клюшкой и коньками
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» из двух конусов (2 метра), одной рукой и двумя
	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» с переходами, одной рукой и двумя
	Ведение шайбы «с переносом» «змейкой», «плетением», плавная смена направлений, одной рукой и двумя
	Ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу, одной рукой и двумя
	Ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из-за спины
	Ведение шайбы вокруг корпуса, одной рукой и двумя
	Перебрасывание шайбы через клюшку, лежащую на льду
	Ведение шайбы по траектории между пилонами
	Ведение шайбы при скольжении «корабликами»
	Ведение шайбы при скольжении скрестными шагами по кругу
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Прием и остановка клюшкой (крюком)
	Передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» стороны в основной стойке
	Передача шайбы броском с отскоком от борта
	Передача шайбы подкидкой с «удобной» и «неудобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-прием шайбы броском с «удобной» стороны в движении
	Передача-прием шайбы броском с «неудобной» стороны в движении
	Передача-прием шайбы в парах с комбинированием
	Передача-прием шайбы в парах прием на «неудобную» сторону, возврат с «удобной» стороны и обратная последовательность
	Передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной» и «неудобной» стороны
	Передача шайбы «оставлением»
	Передачи шайбы в одно касание
	Длинная передача «парашютиком»
Броски	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом и верхом
	Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом и верхом
	Бросок кистевой в движении
	Бросок кистевой после приема передачи с разных сторон
	Бросок по воротами с выкатыванием из-за ворот
	Обманное движение: бросок показан с «удобной» стороны, выполнен с «неудобной» стороны
	Обманное движение: бросок показан с «неудобной» стороны, выполнен с «удобной» стороны
	Щелчок низом
	Добивание
	Подправления шайбы на льду, на месте – низом и верхом
	Подправления шайбы в воздухе, на месте, «удобной» и «неудобной» стороны
Обводка	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «удобной» стороны
	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «неудобной» стороны
	Обводка соперника
Преследования и отбор шайбы	Подкат и загон соперника к борту
	Отбор клюшкой – наложение
	Преследование шайбы (различные ситуации 1 в 2, 1 в 3, 2 в 3)
	Поднимание и наложение клюшки соперника

	Подбивание клюшки соперника
	Основы силовой борьбы, техника принятия на себя силового приема
	Блокирование передачи/бросков на линии броска соперника
	Выбивание шайбы клюшкой
Индивидуальная тактика	Изменение скорости катания
	Резкое изменение направления движения «улитка»
	Контролируемая потеря, оставление шайбы
	Обманный бросок: показываем сопернику, обводим, продолжаем движение
	Обманные движения коньками – обманный поворот, остановка и т.д.
	Обманное движение корпусом «раскачивание»
	Открывание под передачу – лицом к шайбе
	Защита шайбы частями тела – рукой, бедром, телом, маневрирование и уход от соперника
	Ситуации 1 в 1
	Подбор шайбы в зоне обороны – используя ложные действия и закрывание шайбы
	Катание с целью создания лучшей позиции для приема шайбы
	Атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшкой соперника
Индивидуальная тактика в обороне	Ситуации 1 в 1
	Держать дистанцию между нападающими и защитниками
	Ситуации 2 в 1
	Опека соперника без шайбы
	Выход на соперника
	Возврат в оборону и вынуждение соперника отойти к борту
	Игра против соперника с шайбой, давление
Групповая тактика нападения	Передача – ускорение – прием шайбы
	Скрещивание с оставлением шайбы партнеру / скрещивание с сохранением шайбы у себя
	Ситуации 2 в 2 (на входе в зону нападения, в углах и т.д.)
	Выход из своей зоны (3 варианта: быстрый пас, широкий раскат, перепас между защитниками)
	Ситуация 2 в 1 в углах в зоне нападения
	Ситуация 2 в 1 на входе в зону нападения
	Выход на ворота по центру (второй игрок)
	Выход из своей зоны передачей через центр
Групповая тактика обороны	Зонная оборона – базовые знания и умения
	Зонная оборона – смена фланга
Вбрасывания	Позиции игроков при вбрасывании
	Элементы борьбы – блокирование клюшки соперника, выигрывание вбрасывания вперед с «удобной» и «неудобной» стороны

Тактическая подготовка для групп начальной подготовки

Тактика нападения – выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнить бросок по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот.

Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: передай и выйди, скрестный выход. Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки.

Обучение передачам, отбору шайбы в квадратах с различными сочетаниями занимающихся – 3:2;4:3;3:1;3:3;5:3 с введением дополнительных занятий.

Игра с одним водящим в круге; в одно, в два касания; до полного отбора.

Выход из зоны пробросом вдоль борта.

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 соперником.

Групповые взаимодействия: умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих.

Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Тактика игры вратаря.

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

Этапы спортивной специализации (учебно-тренировочный), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

На учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства средствами ОФП и СФП решаются задачи по дальнейшему повышению уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, повышению уровня специальной физической работоспособности, развитию специальных физических качеств, закреплению технических навыков.

На учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства годичный цикл включает в себя подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, применяются средства специальной физической подготовки, расширяется арсенал тактико-технических приемов, совершенствуются необходимые навыки и умения.

Подготовительный период

Задачи подготовительного периода:

- приобретение и дальнейшее углубление общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта;
- развитие выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приемов игры;
- изучение техники и тактики игры, совершенствование ранее изученных действий;
- дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств.

Соревновательный период

Главная его задача – достижение высоких и стабильных результатов. В младшем возрасте установка на высшие достижения носит характер отдаленной перспективы.

Задачи соревновательного периода:

- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- изучение, закрепление, совершенствование и повышение вариативности техники;
- овладение различными тактическими вариантами ведения игры и приобретение игрового опыта;
- совершенствование моральной и волевой подготовки.

Важнейшим средством и методом всей подготовки являются игры и игровые упражнения, выполняемые в условиях, приближенных к игре. Однако в отдельные дни и недели соревновательного периода нужно включать также дополнительные учебно-тренировочные занятия, направленные на поддержание общей выносливости.

В психологической подготовке акцентируется внимание на развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях, на проявление воли к победе, вы-

держки, смелости и решительности в игровых ситуациях, на преодоление неуверенности, боязни, действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры.

Теоретическая подготовка в эти периоды направлена на изучение особенностей соревнований, а также на расширение знаний и умений, способствующих успешному выступлению в соревнованиях.

Переходный период

Задачи переходного периода:

- сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне;
- обеспечение активного отдыха занимающихся, лечение травм;
- устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

Общая физическая подготовка для этапа спортивной специализации

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

По программе начальной подготовки. Дополнительно: «угол» в исходном положении лежа, сидя.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений.

По программе начальной подготовки. Дополнительно: стойка на лопатках, руках, в висе. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения на брусьях, перекладине, бревне. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Упражнения для развития быстроты.

Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы.

По программе начальной подготовки. Дополнительно: Элементы вольной борьбы. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Упражнения с отягощениями за счет веса тела партнера. Упражнения с гантелями.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

По программе начальной подготовки. Дополнительно: бег с отягощениями. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости.

Чередование ходьбы и бега от 1000 до 3000 метров, кроссы от 2 до 6 километров. Спортивные игры. Бег на лыжах от 5 до 10 километров. Езда на велосипеде по равнине и в горы. Игры на воде.

Общая физическая подготовка для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

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

По программе учебно-тренировочного этапа.

Упражнения для развития координационных движений.

По программе учебно-тренировочного этапа.

Упражнения для развития быстроты.

По программе учебно-тренировочного этапа.

Упражнения для развития силы.

По программе начальной подготовки. Дополнительно: Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

По программе учебно-тренировочного этапа.

Упражнения для развития общей выносливости.

Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 8 километров. Спортивные игры. Бег на лыжах от 5 до 15 километров. Езда на велосипеде по равнине и в горы. Игры на воде.

Специальная физическая подготовка этапа спортивной специализации

Упражнения для развития взрывной силы.

По программе начальной подготовки. Дополнительно: упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Беговые упражнения с отягощениями. Броски утяжеленной шайбы (до 400 грамм). Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты.

По программе начальной подготовки. Дополнительно увеличивается длина дистанции до 60-100 метров.

Упражнения для развития выносливости.

По программе начальной подготовки. Дополнительно: дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 5 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15 мин.

Упражнения для развития ловкости.

По программе начальной подготовки. Следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнера, без зрительного контроля). Преодоление полосы препятствий.

Упражнения для развития гибкости.

По программе начальной подготовки, количество повторений рекомендуется увеличить.

Физическая подготовка вратарей на тренировочном этапе проводится по программе вратарей начальной подготовки. Дополнительно – перемещения и прыжки в глубоком приседе вперед – назад, вправо, влево, на одной и двух ногах, с одновременным подбрасыванием и ловлей теннисного мяча. Кувырки через препятствия, через партнера. Развитие силы мышц брюшного пресса, мышц спины, рук и ног с использованием отягощений и сопротивления партнера.

Совершенствование стартовой скорости на отрезке 2-3 метра. Старты и остановки из различных исходных положений. Совершенствование ловкости в акробатических упражнениях.

Специальная физическая подготовка этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Физическая подготовка вратарей на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Совершенствование гибкости и специальной выворотности (супинация, пронация) суставов. Развитие силы рук с использованием отягощений. Развитие скорости и скоростной выносливости в специфических движениях вратаря. Совершенствование безопорной координации с помощью упражнений на батуте. Совершенствование ловкости в сложных акробатических упражнениях (сальто вперед, назад). Совершенствование быстроты реакции.

Техническая подготовка на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Техника игры

Совершенствование приемов техники бега на коньках, игры с беговыми упражнениями на ограниченных площадках и в условиях скученности игроков. Бег по прямой с ускорениями 20-30 метров, бег на время 18, 36, 54 метров. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотами, с поворотами в прыжке, с падением на колени, с изменением направления движения. Остановка, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок,

притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков. Челночный бег, эстафеты.

Техника нападения.

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

Совершенствование ранее изученных видов бросков с удобной и неудобной стороны, в движении, после боковой и встречной передач. Изучение бросков после финтов, обводки, из-под защитника, подравление шайбы после бросков, добивание шайбы. Комбинации, заканчивающиеся бросками по воротам разными способами. Броски с дальних расстояний, со «своих» точек хоккейного поля. Совершенствование бросков по воротам в условиях близких к игровым, с сопротивлением партнёра на большой скорости, с ограничением времени на подготовительные движения. Выполнение бросков с элементами скорости и неожиданности.

Прием шайбы ранее изученными способами в игровой обстановке. Остановка шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнеру, с обводкой атакующего партнера, с оставлением шайбы партнеру. Остановка быстро летящей шайбы при различной скорости, передвижения игрока. Остановка шайбы летящей по воздуху клюшкой. Совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании.

Совершенствование обманных движений, изученных ранее в условиях более активного противодействия партнера, в ситуациях, приближенных к игровым. Совершенствование силовой обводки.

Техника обороны.

Отбор шайбы в игре туловищем. Применение силовых приемов в условиях моделирующих игровые ситуации. Отбор шайбы всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Дальнейшее совершенствование силовых приемов, включая силовую борьбу у борта. Применение силовых приемов в игровых упражнениях и в двусторонних играх.

Техника игры вратаря.

Совершенствование техники игры вратаря на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники катания на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими, длинными). Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него с одного шага. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой и отбивания блином, овладение отскочившей шайбой. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой. Выпады с посылом клюшки в сторону выпада. Прыжки в сторону с отбиванием шайбы клюшкой, щитком перчатки. Обучение техники вставания в основную стойку после падения на бок и опускание на два колена.

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

Категория навыка	Наименование навыка
Скольжение на ребрах лезвий коньков	«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
	«восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед
	«восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед

	«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед
Старты, торможение и остановки	V-старт лицом вперед
	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п)
	Торможение двумя лезвиями параллельное
	Торможение внутренней/внешней стороной лезвия
	Торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед
Бег лицом вперед скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами
Бег спиной вперед	«Фонарик», широкие движения двумя ногами
Повороты и переходы	Поворот с толчком одной ногой и скольжением (л/п)
	Повороты без отрыва коньков ото льда (л/п)
	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)
	Бег скрестными шагами спиной вперед с отрывом «внутреннего» конька ото льда
	Переходы спиной – лицом вперед и лицом вперед – спиной вперед
	Переходы прыжком на 180° без торможения, смена направления, открытый переход
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое и широкое комбинирование
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – тянуть шайбу носком спереди
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – тянуть шайбу носком спереди – сбоку
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «удобной» стороны в основной стойке
	Передача шайбы броском с «неудобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с «удобной» стороны в движении
	Передача шайбы броском с «неудобной» стороны в движении
	Передача шайбы в парах с комбинированием
Броски и удары (кистевой)	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом
	Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом
	Бросок кистевой в движении
Броски и удары (кистевой с подщелкиванием)	Щелчок с «удобной» стороны
Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, узкое
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, широкое
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – клюшка сбоку, в центре, сбоку
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – с «удобной» стороны
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – с «неудобной» стороны
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – тянуть шайбу носком спереди – сбоку
Индивидуальная тактика нападения (Обманные движения)	Обманное движение корпусом «раскачивание»
Индивидуальная тактика нападения (Игра один в один)	Атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшкой соперника
Индивидуальная тактика нападения (Игра в зоне защиты)	Обманное движение, выход из-под прессинга, резкой сменой направления движения
	Возврат и подбор шайбы – с поворотом на 180° и резкой сменой направления движения
Индивидуальная тактика нападения (Первая передача /прием)	Точная передача партнеру у борта
	Обманное движение: бросок показан с «удобной» стороны, выполнен с «неудобной»

Финты	Обманное движение: бросок показан с «неудобной» стороны, выполнен с «удобной»
	Обманное движение в сторону – вратарь двигается: бросок с «удобной» стороны, по центру низом
	Обманное движение в сторону – вратарь двигается: бросок с «неудобной» стороны, по центру низом
	Финт Фирсова: обманное движение – передача из-за ворот
	Финт: движение из-за ворот, шайба закрыта корпусом, разворот, бросок
	Финт «Слайдер»: движение с шайбой, закрытой крюком, скольжение, бросок в дальний угол
	Финт: пропустить шайбу за ногами, бросок с «удобной» и «неудобной» стороны
	Финт «Гранлундс»: за воротами поднять шайбу на крюк, забросить в ворота
	Финт «Ведение, переключение, ведение одной рукой»
	Финт «Клюшка между ног, флип-бросок из-за спины»
	Финт «Ролл вокруг ворот – поиск пустого угла»
	Финт «Импровизация-комбинирование»
	Финт в сторону «Катушка»
	Финт в сторону «Внезапный»
	Финт Петрова
	Финт Михайлова
	Финт с перешагиванием
	Финт Мальцева
	Финт «V»
	Финт Харламова

Тактическая подготовка для этапов спортивной специализации

Тактика нападения.

Упражнения в парах, тройках с открыванием и выбором места для получения шайбы, для броска по воротам.

Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в квадрате с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приёма в различных игровых ситуациях.

Совершенствование передач ранее изученными способами в условиях близких к игровым, с сопротивлением противника, в условиях ограниченного пространства и времени, на большой скорости. Совершенствование силы, точности и своевременности передач. Умение создавать численное преимущество на отдельных участках поля, закрыть соперника в зоне при численном большинстве. Выход из зоны защиты, действия в средней зоне при контратаке. Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при введении шайбы в игру на различных участках поля. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Наигрывание связей в звеньях, пятерках при атаке. Смена составов во время остановки игры и в ходе матча. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения места крайними нападающими. Тактика силового давления.

Тактика обороны.

Выбор места и времени для отбора и перехвата шайбы, применение силового приема. Тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам, против выхода двух нападающих. Игры в квадрате с водящими и нейтральным при разном соотношении сторон. Умение предвидеть развитие атаки соперника. Игра защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4:5, 3:5, 3:4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру при численном меньшинстве. Переход к обороне при

срыве атаки. Наигрывание связей в звеньях и пятерках при обороне. Оборона с помощью прессинга. Смешанная система защиты. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

Тактика игры вратаря.

Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий, выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях. Обучение тактическим действиям при отскоке шайбы от вратаря. Совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, ударом. Совершенствование выбора места при комбинационном действии противника.

Обучение умению определять момент и направление завершения атаки.

Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Тактическая подготовка этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Тактика нападения.

Совершенствование ранее изученной индивидуальной и групповой тактики. Совершенствование тактических, групповых и командных взаимодействий в зависимости от избранной системы ведения игры, от качеств партнеров. Передачи шайбы в отрыв, передача в определенную точку площадки для броска шайбы партнером. Воспитание умений своевременно выбирать и целесообразно применять игровые действия, состоящие из комплекса приемов: передача – ведение – бросок, бросок – добивание, подправление – добивание. Применение финтов при выполнении атакующих действий: на уход, на перемещение, на передачу, на бросок.

Индивидуальные тактические действия при выходе против вратаря: выбор способа обыгрывания (бросок финтом). Действия в нападении против одного защитника, двух защитников, защитника и вратаря.

Групповые взаимодействия: взаимодействия в парах с целью выхода на свободное место; передай – откройся; скрестный выход; оставление шайбы, подправление. Взаимодействия двух атакующих игроков против одного и двух обороняющихся, бросок по воротам в момент, когда обзор вратаря ограничен. Взаимодействия трех нападающих против одного, двух, трех обороняющихся.

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

Тактика обороны.

Совершенствование ранее изученных групповых и командных взаимодействий с учетом индивидуальных особенностей игроков, их места и функций в команде, качеств партнеров. Овладение приемов ведения обороны при смене мест и функций в ходе игры. Командные взаимодействия: совершенствование ранее изученной командной тактики, изучение способов обороны против определенных систем нападения и тактических комбинаций, организация обороны при контратаке противника и меры ее предупреждения. Игра в защите при численном меньшинстве. Оборона против силового давления.

Тактика игры вратаря.

Совершенствование навыка правильного выбора места в воротах в условиях силового единоборства. Совершенствование взаимодействия с игроками в стороне и руководство обороной. Совершенствование игрового предвидения, хода развития комбинаций и действий противника. Совершенствование тактических действий при ограниченном обзоре, при изменениях направления шайбы, при добивании; умение противодействовать помехам.

Совершенствование тактических действий при перехвате шайбы клюшкой, при передачах шайбы перед воротами. Тактика игры вратаря при выходе за ворота и в условиях скученности игроков перед воротами.

14. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь, июль	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

специализации)	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

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

15. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "хоккей" основаны на особенностях вида спорта "хоккей" и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины хоккей, по которой осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "хоккей" учитываются Учреждением, при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

16. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие хоккейной площадки;

наличие игрового зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению Учреждения, по согласованию с учредителем:

п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Ворота для хоккея	штук	на хоккейную площадку	2

2	Мат гимнастический	штук	на игровой зал	4
3	Мяч баскетбольный	штук	на игровой зал	2
4	Мяч волейбольный	штук	на игровой зал	2
5	Мяч гандбольный	штук	на игровой зал	2
6	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на игровой зал	2
7	Мяч футбольный	штук	на игровой зал	2
8	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	на хоккейную площадку	1
9	Рулетка металлическая (50 м)	штук	на тренера-преподавателя	1
10	Свисток судейский	штук	на тренера-преподавателя	1
11	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
12	Скамья гимнастическая	штук	на игровой зал	2
13	Станок для точки коньков	штук	на организацию	1
14	Стенка гимнастическая	штук	на игровой зал	2
15	Шайба	штук	на хоккейную площадку	80

Оборудование и спортивный инвентарь, выдаваемые в индивидуальное пользование										
N п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	2	1	4	1	6	1	10	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	2	1	4	1	6	1	10	1

обеспечение спортивной экипировкой, а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению Учреждения, по согласованию с учредителем (расчетная единица на Учреждение):

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование (Расчетная единица - на обучающегося)												
N п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки									
			Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			Первый и второй годы		Третий год							
			кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Гамаши спортивные	пар	-	-	2	2	2	2	2	2	4	1
3.	Защита вратаря (защита шеи и горла)	комплект	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	штук	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
5.	Защита паха вратаря	штук	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	-	-	-	-	1	2	1	2	2	1
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	-	-	-	-	1	2	1	2	2	1
9.	Майка хоккейная тренировочная с длинным рукавом (сетка)	штук	-	-	-	-	2	2	2	2	2	1
10.	Нагрудник для вратаря	штук	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1

16.	Подтяжки для гамаш	пар	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
17.	Подтяжки для шорт	пар	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
18.	Свитер хоккейный	штук	-	-	2	2	2	2	2	2	4	1
19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	-	-	-	-	1	3	1	3	1	3
20.	Шлем для вратаря с маской	штук	-	-	-	-	1	3	1	3	1	3
21.	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	-	-	-	-	1	3	1	3	1	3
22.	Шорты для вратаря	штук	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
24.	Щитки для вратаря	пар	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
25.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Требования к условиям реализации Программы, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям выполняются в рамках бюджетного финансирования Учреждения.

17. Кадровые условия реализации Программы.

17.1. Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками осуществляется в соответствии с профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203) с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 N 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный N 75229), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 N 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный N 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

17.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку в Учреждении соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203) с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 N 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный N 75229), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 N 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный N 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

17.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается: освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года (пункт 2 части 5 статьи 47 Федерального закона №273-ФЗ «Об образовании в РФ»); прохождением курсов дистанционного обучения «Антидопинг» на портале РУСАДА, направленных на повышение эффективности противодействия допинга в спорте один раз в год; самообразованием на основе работы с научными изданиями и специальной литературой.

Учреждением составляется график прохождения курсов по дополнительным профессиональным программам тренерами-преподавателями.

18. Информационно-методические условия реализации Программы.

Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (утвержден приказом Минспорта России № 782 от 26.09.2025 г.).
5. Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 г № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
6. Приказ Минспорта РФ от 30.10.2015 г №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)
7. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (утверждена приказом Минспорта России № 617 от 16.07.2026 г.).
8. Приказ Минздрава РФ от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями)

Список литературы

Теория и методика спортивной тренировки

1. Бомпа Т. Периодизация спортивной тренировки / К.А.Буццичелли, пер.: М.Прокопьева. [3-е изд.]. – М.: Спорт, 2016. – 385 с.
2. Букатин А.Ю. Я учусь играть в хоккей. Энциклопедия юного хоккеиста / Ю.С.Лукашин. – М.: Лабиринт Пресс, 2004. – 352 с.
3. Букатин А.Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп (включая отбор). – М.: Федерация хоккея России, 1997. – 24 с.
4. Горский Л. Игра хоккейного вратаря. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 143 с.
5. Горский Л. Тренировка хоккеистов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 224 с.
6. Ишматов Р. Г. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации: учеб. пособие / В.В.Шилов. – НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б. и.], 2011. – 220 с.
7. Ишматов Р.Г. Тактическая подготовка хоккеистов. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей) : учеб. пособие. – НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б. и.], 2014. – 144 с.
8. Климин В. П. Управление подготовкой хоккеистов / В.И.Колосков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 271 с.
9. Колосков В. И. Подготовка хоккеистов: техника, тактика/ В.П.Климин. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 200 с.
10. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей): Отбор в хоккее: учеб. пособие / Л.В.Михно. – НГУ им.П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б. и.], 2013. – 175 с.
11. Михно Л.В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов: учебник для тренеров .–

СПб.: [б. и.], 2017.– 616с.
12. Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина. – М.: Просвещение, 2018. – 60 с. https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018.
13. Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» / Красная Машина. – М.: Просвещение, 2020. – 316 с.
14. Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря. – Минск: «Полымя», 1999. – 272 с.
15. Никонов Ю.В. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю.В.Никонов. – Минск: Витпостер, 2014. – 576 с.
16. Савин В.П. Особенности подготовки юных вратарей в хоккее: учеб. Пособие /В.Г.Удилов, В.В.Крутских. – М.: Редакционно – издательский отдел РГАФК, 2002. – 62 с.
17. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.
18. Учимся играть в хоккей. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ: методическое пособие / под. ред.: Ю.В.Королева; пер. Л.А.Зарахович. – М.: Человек, 2020. – 348 с.
19. Филатов В.В. Содержание и организация тренировочного процесса юных хоккеистов 7-10 лет в группах начальной подготовки: учебное пособие. – СПб.: [б. и.], 2014. – 145 с.
20. Ходкевич В.А. Подвижные игры при подготовке юных вратарей в хоккее с мячом: учебно-методическое пособие. – Хабаровск: ДВГАФК, 2013. – 96 с.

Спортивный отбор

1. Павлова Н.В. Отбор и ориентация юных хоккеистов в системе многолетней спортивной подготовки / О.С.Антипова. – Омск: Изд. – во СибГУФК, 2016. – 51 с.

Медико-биологическое обеспечение спортивной подготовки хоккеистов

1. Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее / И.В.Левшин [и др.]. – М.: Спорт, 2016. – 153 с.
2. Физиология спорта: медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов: учебное пособие / Л.В.Михно [и др.]. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Спорт, 2016. – 169 с.

Психологическая подготовка

1. Малкин В. Спорт – это психология / Л.Рогалева. – М.: Спорт, 2015. – 177 с.
2. Тунис М. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 129 с.

Антидопинговое обеспечение спортивной подготовки хоккеистов

1. Андриянова Е.Ю. Основы антидопингового обеспечения: учеб. пособие. – Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2017. – 73 с.
2. Основы антидопингового обеспечения спорта: учеб. пособие / под ред.: Э.Н.Безуглов, Е.Е.Ачкасов. – М.: Спорт: Человек, 2019. – 288 с.
3. Песков А.Н. Проблемы борьбы с допингом в спорте. – М.: Проспект, 2016. – 129 с.

Перечень Интернет-ресурсов, включая электронные базы данных

1. Министерство спорта Российской Федерации: [Электронный ресурс]. URL: http://www.minsport.gov.ru/ ;
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации: [Электронный ресурс]. URL: http://minobrnauki.gov.ru/ ;
3. Олимпийский комитет России: [Электронный ресурс]. URL: http://www.roc.ru ;
4. Международный олимпийский комитет: [Электронный ресурс]. URL: http://www.olympic.org;
5. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: [Электронный ресурс]. URL: https://rusada.ru/ ;
6. Федерация хоккея России: [Электронный ресурс]. URL: https://fhr.ru/ ;
7. «Мой спорт» – Удобная цифровая платформа для сферы спорта: [Электронный ресурс]. URL: https://moisport.ru/ ;
8. «Реестр ФХР» – Информационная система Федерации хоккея России: [Электронный ресурс]. URL: https://fhr.ru/hockey-of-russia/docs/registry/ .

Приложение

Тестовые задания по теме: «Хоккей»

Для зачисления на этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (1-36)	Для зачисления на учебно-тренировочный этап свыше 2-хлет (1-24)	Для зачисления на учебно-тренировочный этап до 2-хлет (1-12)	1. Родина хоккея а) Франция б) Великобритания в) *Канада* + г) Новая Шотландия
			2. Первый хоккейный матч состоялся в а) Ванкувере б) Оттаве в) *Монреале* + г) Торонто
			3. Какой шайбой играли в хоккей в 1875 году? а) *деревянной* + б) железной в) каменной + г) резиновой
			4. Кто такой ровер? а) вратарь б) нападающий в) защитник г) *сильнейший хоккеист, лучше всех забрасывающий шайбы* +
			5. Кто такой лайнсмен? а) главный судья б) *помощник судьи* + в) судья г) фанат
			6. В каком году поставили хоккейные ворота? а) *1875 г.* + б) 1877 г. в) 1885 г. г) 1900 г.
			7. Кто в 1900 г. изобрел сетку для хоккейных ворот? а) Б.Клинтон б) Р.Смит в) У.Робертсон г) *Ф.Нильсон* +
			8. В 1929 г. хоккейный вратарь Клинт Бенедикт из Монреаля впервые надел: а) *маску* + б) перчатки в) защитную экипировку г) щитки
			9. В каком году состоялся первый чемпионат мира по хоккею? а) 1911 г. б) 1917 г. в) *1920* г. + г) 1929 г.
			10. Что означает «щелчок» в хоккее? а) быстрый бросок б) *короткий удар клюшки в лед перед шайбой* + в) поднятие шайбы надо льдом небольшом отрезке пути г) вбрасывание шайбы на лед
			11. Из чего изготавливается хоккейная шайба? а) *каучук* + б) резина в) прессованная кожа г) свинец в оплетке из резины
			12. Основная посадка хоккеиста? а) стойка б) *посадка* + в) L – образный старт г) клюшка – конек
			13. Из скольких разделов состоит техника игры хоккея? а) 4 б) 3 в) 5 г) *2* +
			14. Какие разделы существуют в технике игры хоккея? а) *техника полевого игрока, техника вратаря* + б) техника передвижения на коньках, техника отбивания в) техника силового единоборства, техника передвижений г) техника владения клюшкой, техника владения шайбой
			15. Какие подразделы входят в технику полевого игрока? а) техника передвижений, броски, повороты б) техника ловли шайбы, техника передвижений, отбор в) *передвижений на коньках, владения клюшкой и шайбой, техника силового единоборства* + г) техника передвижений, ловля шайбы, отбивание, прижимание и накрывание шайбы, владение клюшкой и шайбой
			16. Какие подразделы входят в технику вратаря? а) техника передвижений, броски, повороты б) *техника передвижений, ловля шайбы, отбивание, прижимание и накрывание шайбы, владение клюшкой и шайбой* + в) передвижение на коньках, владение клюшкой и шайбой, техника силового единоборства г) техника ловли шайбы, техника передвижений, отбор

Для зачисления на этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Для зачисления на учебно-тренировочный этап свыше 2-хлет		17. Какие группы входят в технику передвижения на коньках? а) техника передвижений, броски, повороты, рывки б) техника ловли шайбы, техника передвижений, отбор, прыжки в) *бег, повороты, торможения и остановки, старты, прыжки* + г) техника передвижений, ловля шайбы, отбивание, броски, прыжки
			18. Какие приемы входят в группу бега? а) лицом вперед, прыжком, спиной вперед, в сторону б) *скользящими шагом, коротким шагом, скрестными шагами, спиной вперед* + в) коротким шагом, боком вперед, толчком одной ногой, спиной вперед г) с поворотом на 90 градусов, прыжком, коротким шагом, скрестными шагами
			19. Какие приемы входят в группу повороты? а) *скрестными шагами, толчком одной ноги, переступанием, не отрывая ото льда, прыжком* + б) с поворотом на 90 градусов на двух ногах, с поворотом на 90 градусов на одной ноге, плугом и полуплугом в) лицом вперед, боком вперед, с предварительным поворотом г) толчком одной ногой, толчком двумя ногами
			20. Какие приемы входят в группу торможение и остановки? а) скрестными шагами, толчком одной ноги, переступанием, не отрывая ото льда, прыжком б) толчком одной ноги, толчком двумя ногами в) лицом вперед, боком вперед, с предварительным поворотом г) *с поворотом на 90 градусов на двух ногах, с поворотом на 90 градусов на одной ноге, плугом и полуплугом* +
			21. Какие приемы входят в группу старты? а) скрестными шагами, толчком одной ноги, переступанием. не отрывая ото льда, прыжком б) толчком одной ногой. толчком двумя ногами в) *лицом вперед, боком вперед, с предварительным поворотом* + г) с поворотом на 90 градусов на двух ногах, с поворотом на 90 градусов на одной ноге, плугом и полуплугом
			22. Какие приемы входят в группу прыжки? а) лицом вперед, боком вперед, с предварительным поворотом б) *толчком одной ногой, толчком двумя ногами* + в) скрестными шагами, толчком одной ноги, переступанием, не отрывая ото льда, прыжком г) с поворотом на 90 градусов на двух ногах, с поворотом на 90 градусов на одной ноге, плугом и полуплугом
			23. Какие группы входят в технику владения клюшкой и шайбой? а) *ведение, броски и удары, передачи, прием и остановки, обводка, финты, отбор, вбрасывание* + б) техника ловли шайбы, техника передвижений, отбор, прыжки, повороты, рывки в) бег, повороты, торможение и остановки, старты, прыжки, ловля шайбы, отбивание, броски, прыжки г) техника передвижений, отбор, броски и удары, старты, прыжки, ловля шайбы, рывки

Для зачисления на этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			24. Какие приемы входят в группу ведение? а) *с переносом клюшки через шайбу, не отрывая крюк от шайбы, толчком, коньком*+ б) заметающий, кистевой, удар / удар – бросок, добивание/ подправление, подкидка в) броском, ударом, подкидкой, оставлением, подпуском г) клюшкой, рукой, ногой /коньком, туловищем
			25. Какие приемы входят в группу бросков и ударов? а) броском, удавом, подкидкой, оставлением, подпуском б) клюшкой, рукой, ногой/коньком, туловищем в) с переносом клюшки через шайбу, не отрывая крюк от шайбы, толчками, коньком г) *заметающий, кистевой, удар/удар-бросок, добивание/подправление, подкидка* +
			26. Какие приемы входят в группу передач? а) с переносом клюшки через шайбу, не отрывая крюк от шайбы, толчками, коньком б) *броском, ударом, подкидкой, оставлением, подпуском*+ в) заметающий, кистевой, удар/удар – бросок, добивание/подправление, подкидка г) клюшкой, рукой, ногой/коньком, туловищем
			27. Какие приемы входят в группу приемов и остановок? а) *клюшкой, рукой, ногой/коньком, туловищем*+ б) заметающий, кистевой, удар/удар-бросок, добивание/подправление, подкидка в) броском, ударом, подкидкой, оставлением, подпуском г) с переносом клюшки через шайбу, не открывая крюк от шайбы, толчками, коньком
			28. Какие приемы входят в группу обводки? а) клюшкой, перехватом, силовым единоборством б) клюшкой, туловищем, изменением скорости, комбинирование в) *длинная, короткая, силовая*+ г) силовое, скоростное, вперед, назад
			29. Какие приемы входят в группу финтов? а) длинная, короткая, силовая б) *клюшкой, туловищем, изменением скорости, комбинирование* + в) клюшкой, перехватом, силовым единоборством г) силовое, скоростное, вперед, назад
			30. Какие приемы входят в группу отбора? а) силовое, скоростное, вперед ,назад б) *клюшкой, перехватом, силовым единоборством*+ в) клюшкой, туловищем, изменением скорости, комбинирование г) длинная, короткая, силовая
			31. Какие приемы входят в группу вбрасывание? а) длинная, короткая, силовая б) *клюшкой, туловищем, изменением скорости, комбинирование* + в) клюшкой, перехватом, силовые единоборства г) силовое, скоростное, вперед, назад
			32. Какие приемы входят в технику силовых единоборств? а) выбивание, подбивание, прижимание б) *клюшкой, туловищем* + в) клюшкой, перехватом, силовым единоборством

			г) силовое, скоростное, вперед, назад
Для зачисления на этапы ССМ и ВСМ			33. Какие приемы входят в группу клюшкой? а) *выбивание, подбивание, прижимание* + б) силовое, скоростное вперед, назад в) остановка, толчок, прижимание г) клюшкой, перехватом, силовым единоборством
			34. Какие приемы входят в группу туловищем? а) силовое, скоростное, вперед, назад б) клюшкой, перехватом, силовым единоборством в) выбивание, подбивание, прижимание г) *остановка, толчок, прижимание* +
			35. Что Вы понимаете под значением объем технического мастерства? а) степень отличия техники выполнения игрового приема хоккеистов от образца на основе различных признаков б) степень разнообразие выполнения технических приемов в) характеристика степени владения техническими приемами г) *определяется количество технических действий, которые выполняются в соревнованиях* +
			36. Что вы понимаете под значением разносторонность технического мастерства? а) характеристика степени владения техническими приемами б) *степень разнообразие выполнения технических приемов* + в) степень отличия техники выполнения игрового приема хоккеистов от образца на основе различных признаков г) определяется количество технических действий, которые выполняются в соревнованиях