



**Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Волгоградской области
«Спортивная школа по зимним видам спорта»**

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом директора
ГАУ ДО ВО «СШ по ЗВС»
от «08» июля 2025 № 190

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

Принято решением
педагогического совета ГАУ ДО ВО «СШ по ЗВС»
протокол от «21» мая 2025 №7

Волгоград, 2025 год

1. Общие положения

-1.1. Нормативное обеспечение Программы

Настоящая программа разработана

- на основании ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 997;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных

правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

- с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»;

- на основании Устава ГАУ ДО ВО «СШ по ЗВС».

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

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки спортсменов по хоккею и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

1.2. Цели и задачи

Целью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях

¹ (зарегистрирован Минюстом России 16.12.2022г, регистрационный №71578).

многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей».

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

1. Изучение истории и терминологии хоккея;
2. Изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
3. Изучение правил гигиены, питания и т.д.

Развивающие задачи:

1. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.

2. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости.

3. Развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;
Воспитательные задачи:

1. Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

2. Воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели.

3. Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

Метапредметные задачи:

1. Формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;

2. Формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени;

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в Государственном автономном учреждении дополнительного образования Волгоградской области «Спортивная школа по зимним видам спорта», в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки хоккеистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, 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) мин.	Наполняемость (человек) оптимально
Этап начальной подготовки	3	8	14	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10	22
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	6	10
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	3	7

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "хоккей" и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации программы на соответствующем этапе и не зачисленным на

следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, бесед, анализа проведённых игр, разбора игр известных хоккейных команд.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с командами старшего возраста, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в ГАУ ДО ВО «СШ по ЗВС» предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение – взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфическими средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В ГАУ ДО ВО «СШ по ЗВС» обучение с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио- видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («Вконтакте», «Telegram», «WhatsApp» и пр.).

3. Контроль выполнения заданий.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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	-	-	21	21

	соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
Юноши (мужчины)							
Контрольные	–	2	2	3	3	2	
Отборочные	–	–	–	–	–	–	
Основные	–	–	1	1	1	2	
Девушки (женщины)							
Контрольные	–	2	2	2	2	2	

Отборочные	–	–	–	–	–	–
Основные	–	–	1	1	1	1

6. Годовой учебно-тренировочный план

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

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-18	10-11	9-10	7-9	3-4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	10-11	9-11	11-12	13-14
3.	Спортивные соревнования (%)	-	-	15-16	15-16	15-16	15-16
4.	Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12	7-10	5-6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	12-15	14-16	15-19	17-20	19-27	26-30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-4	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24-26	29-30	30-32	31-32	29-31	30-31

Основные требования к объемам нагрузки по видам подготовки, в часах

Этапы и периоды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)				
	Н-1	Н-2	Н-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
Общая физическая подготовка	75	75	75	80	80	94	94	84
Специальная физическая подготовка	19	25	25	79	79	95	95	98

Этапы и периоды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)				
	Н-1	Н-2	Н-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
Техническая подготовка	106	116	116	117	117	115	115	115
Участие в спортивных соревнованиях	-	21	21	107	107	146	146	146
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	37	58	58	118	118	168	168	168
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	28	28	35
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	75	121	121	227	227	290	290	290
Часов в год:	312	416	416	728	728	936	936	936
Часов в неделю:	6	8	8	14	14	18	18	18
Минут в неделю:	360	480	480	840	840	1080	1080	1080

7. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является **воспитательная работа**. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В

воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- ✓ *формирование нравственного сознания;*
- ✓ *формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;* ✓ *формирование личностных качеств*

Календарный план воспитательной работы представлен ниже в таблице.

№п /п	Направление работы Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1. ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
1.1. Судейская практика			
1.	Участие в судейских семинарах, проводимых ВООО "ФХиФКК"	декабрь июнь	ст. тренер ВООО "ФХИФКК"
2.	Участие в судействе соревнованиях различного уровня: -товарищеские игры -физкультурные мероприятия «СШ по ЗВС» -первенство «СШ по ЗВС» -первенство Волгоградской области	в течение года согласно Плану физкультурных и спортивных мероприятий «СШ по ЗВС»	тренеры- преподаватели
1.2. Инструкторская практика			
1.	Проведение учебно-тренировочных занятий групп УТГ в группах НП	в течение года	инструктор- методист тренеры- преподаватели
2.	Участие обучающихся в проведении вводной части учебно-тренировочного занятия	в течение года	тренеры- преподаватели
3.	Участие в подготовке и проведении мероприятия ко Дню тренера	октябрь	тренеры- преподаватели
4.	Участие в подготовке и проведении мероприятия ко Дню физкультурника	август	инструктор- методист тренеры- преподаватели
5.	Участие в физкультурном мероприятии, посвященному Открытию зимнего сезона	1 декабря	инструктор- методист тренеры- преподаватели
	Участие в физкультурном мероприятии, посвященному Дню зимних видов спорта	18 февраля	инструктор- методист тренеры- преподаватели
6.	Встреча с бывшими воспитанниками «СШ по ЗВС»	май	зам. директора по УСР инструктор-

			методист тренеры- преподаватели
2 ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕЖЕНИЕ			
1.	День здоровья и спорта	сентябрь июнь	инструктор- методист тренеры- преподаватели
2.	Конкурс рисунков, приуроченный к «Международному дню борьбы против злоупотребления наркотиками и их незаконного оборота»	июнь	инструктор- методист тренеры- преподаватели
3.	Оформление школьного стенда «Я выбираю жизнь!» по формированию здорового образа жизни	в течение года	инструктор- методист тренеры- преподаватели
4.	Профилактические беседы о вреде табакокурения, спайсов, алкоголя, наркотиков	согласно плана тренера- преподавателя	тренеры- преподаватели
5.	Профилактические беседы с обучающимися о допинге в спорте	согласно плана тренера- преподавателя	тренеры- преподаватели
6.	Участие во Всероссийском Дне ходьбы	октябрь	инструктор- методист тренеры- преподаватели
• 2.1. Режим питания и отдыха			
1.	Беседы с обучающимися о режиме дня, отдыха, питания, сна с учетом спортивного режима.	в течение года	тренеры- преподаватели
2.	Беседы с обучающимися о способах закаливания и укрепления иммунитета	в течение года	тренеры- преподаватели
3.	Беседы с обучающимися о правильном питании и сгонке веса.	в течение года	тренеры- преподаватели мед. работник
4.	Беседы с обучающимися о переутомления и травмах, поддержка физических кондиций	в течение года	тренеры- преподаватели мед. работник
3. ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ			
1.	Оформление школьного стенда «Я - Россиянин!». Государственные символы - герб, флаг, гимн РФ.	в течение года	инструктор- методист тренеры- преподаватели
2.	Участие в интернет - эстафете «Голос Победы»	Февраль - май	инструктор- методист тренеры- преподаватели родительский комитет
3.	Просмотр фильмов в кинотеатрах, повышающих престиж службы в Армии, фильмов о ВОВ	в течение года	тренеры родительский

			комитет
4.	Оформление стенда ко Дню Победы	Апрель май	инструктор-методист тренеры-преподаватели
5.	Проведения памятного турнира по хоккею «Золотая Звезда»	Апрель май	инструктор-методист тренеры-преподаватели
6.	Встречи занимающихся с ветеранами войны, тружениками тыла, воинами-интернационалистами г. Волгограда	в течение года	зам. директора по УСР инструктор-методист тренеры-преподаватели
9.	Участие в акции «Ветеран моей семьи»	Февраль - июнь	инструктор-методист тренеры-преподаватели родительский комитет
13.	Спортивные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья!»	февраль	тренеры-преподаватели
14.	Участия в соревнованиях посвященных ко Дню защитника Отечества	25 февраля	тренеры-преподаватели
15.	Участие в общегородском шествии «Бессмертный полк»	9 мая	зам. директора по УСР инструктор-методист тренеры-преподаватели
	Организация физкультурного мероприятия посвященного Дню защиты детей	1 июня	тренеры-преподаватели
	Участия в мероприятиях посвященных Дню России	12 июня	зам. директора по УСР инструктор-методист тренеры-преподаватели
16.	Конкурс газетных плакатов, рисунков посвященных Дню Победы	апрель	инструктор-методист тренеры-преподаватели
4. РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ			
1.	Участие в организации и проведении мастер-классов для обучающихся в группах НП	в течение года	тренеры-преподаватели
2.	Участие в организации и проведении общешкольных и городских физкультурных мероприятий, посвященных Дню города и Дню физкультурника	август	тренеры-преподаватели
3.	Профилактические беседы с обучающимися «Быть человеком»	в течение года	тренеры-преподаватели
4.	Посещение музея, кинотеатра, выставок с обучающимися в каникулярный период	в течение года	тренеры-преподаватели
5.	Посещение достопримечательностей города во время выездных соревнований	в течение года	тренеры-преподаватели
	Участия в творческих конкурсах «СШ по ЗВС»	в течение года	тренеры-преподаватели
5. ТРУДОВОЕ ВОСПИТАНИЕ			
1.	Установление распорядка и организация дежурств по уборке мест занятий после тренировок	течение года	тренеры-преподаватели

2.	Участие в субботниках по уборке территории «СШ по ЗВС»	Весенне-осенний период	тренеры-преподаватели
6. ПРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ			
1.	Беседа «Моральный облик хоккеиста»	март	тренеры-преподаватели
2.	Участие во Всероссийской акции «Я выбираю спорт!»	сентябрь	тренеры-преподаватели
3.	Участие в сдаче норм ГТО	октябрь июнь	тренеры-преподаватели
4.	Участие в создании видеороликов, посвященные Всемирному дню борьбы со СПИДом - «Спорт против наркотиков»	декабрь	тренеры-преподаватели
5.	Беседы с детьми по профилактике суицида «Развитие личности в подростковом возрасте»	январь	тренеры-преподаватели
6.	Участие в спортивных мероприятиях, приуроченных к Всемирному дню здоровья	апрель	тренеры-преподаватели
7. ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ			
1.	Участие в городском кроссе, посвященному Всероссийскому дню бега	сентябрь	зам. директора по УСР
2.	Участие в Новогодних елках: Школьная елка Елка Главы города Губернаторская елка Кремлевская елка	декабрь	зам. директора по УСР инструктор-методист тренеры-преподаватели
3.	Просмотр художественных фильмов спортивного репертуара с последующим обсуждением	февраль	тренеры-преподаватели
4.	Участие в городских мероприятиях, посвященных 8 марта	март	тренеры-преподаватели
5.	Посещение тренировочных занятий в группах УТЭ спортсменами этапа НП и платных групп	октябрь апрель	тренеры-преподаватели
6.	Физкультурные мероприятия в каникулярный период	июнь июль август	тренеры-преподаватели
8. БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНИДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
1.	Беседа с обучающимися «Правила поведения и техника безопасности в зале единоборств и на спортивной площадке»	в течение года	инструктор-методист тренеры-преподаватели
2.	Инструктаж по ТБ «Дорога в спортивную школу и домой. ПДД»	в течение года	инструктор-методист тренеры-преподаватели
3.	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	ноябрь	инструктор-методист тренеры-преподаватели
4.	Инструктаж «По правилам поведения и ТБ на выездных соревнованиях»	в течение года	тренеры-преподаватели
5.	Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	в течение года	инструктор-методист тренеры
6.	Беседа о вреде наркотиков, алкоголя и табакокурения	февраль	тренеры-преподаватели
7.	Инструктаж «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время»	в течение года	тренеры-преподаватели
8.	Инструктаж по ТБ «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях (землетрясение, наводнение, сели, выбросы	в течение года	тренеры-преподаватели

	химических веществ, радиоактивное заражение местности)»		
9.	Инструктаж по ТБ «Правила поведения при пожаре»	в течение года	тренеры-преподаватели
10.	Беседа «Правила поведения при совершении в отношении вас противоправных деяний»	в течение года	тренеры-преподаватели
11.	Инструктаж «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время»	в течение года	тренеры-преподаватели
12.	Инструктаж «По безопасному поведению детей на объектах железнодорожного транспорта»	при каждом выезде на соревнования на ж.д. транспорте	тренеры-преподаватели
13.	Встреча с инспектором по делам несовершеннолетних	январь февраль	инструктор-методист тренеры преподаватели
9. РАБОТА С ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ			
1.	Организация турниров СОГ	ноябрь	тренеры-преподаватели
	Чествования обучающихся по итогу года	декабрь	директор зам. директора по УСР инструктор-методист тренеры-преподаватели
2.	Участие в Первенстве Волгоградской области по хоккею	февраль апрель	тренеры-преподаватели
3.	Участие в Первенстве СКФО и ЮФО по хоккею	март май	тренеры-преподаватели -
4.	Участие в Первенстве России по хоккею	апрель июнь	тренеры-преподаватели
5.	Участие во Всероссийских турнирах	в течение года	тренеры-преподаватели
6.	Участие в соревнованиях по ГТО	в течение года	тренеры-преподаватели
7.	Участие в Спартакиаде учащихся	апрель	в течение года
8.	Встреча с бывшими воспитанниками «СШ ПО ЗВС»	май	зам. директора по УСР инструктор-методист тренеры-преподаватели
9.	Акция «Первый шаг в ГТО»	февраль	зам. директора по УСР инструктор-методист тренеры-преподаватели
10. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ			
1.	Проведение родительских собраний «Совместная работа тренера и родителей в развитии спортивных навыков детей» Выбор родительского комитета группы и ОРК	Сентябрь Январь май	тренеры-преподаватели
2.	Индивидуальные беседы с родителями	В течение года	зам. директора по УСР инструктор-методист тренеры-преподаватели
3.	Проведение дней открытых дверей	май	зам. директора по УСР инструктор-методист

			тренеры-преподаватели
4.	Привлечение родителей к проведению оздоровительных сборов.	в течение года	тренеры-преподаватели
5.	Привлечение родителей к оказанию помощи в подготовке школы к учебному году	Летний период	директор тренеры-преподаватели

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные

стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;

3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;

4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).

	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

² Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА ³		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное

³ Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

					предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение базовых умений и навыков учебной работы и судейства соревнований. Она проводится обучающимися учебно-тренировочных групп, спортивного мастерства и спортивного совершенствования. Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Теоретический и практический материал для освоения в период с тренировочного этапа подготовки 3-го года обучения по этап высшего спортивного мастерства.

Инструкторская практика:

1. Термины и определения принятая в хоккее
2. Правила вида спорта Хоккей
3. Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта хоккей
4. Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом
5. Основные средства спортивной тренировки
6. Содержание и виды физической подготовки
7. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности

8. Структура годичного цикла спортивной подготовки
9. Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности
10. Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий
11. Правила проведения подвижных спортивных игр
12. Правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки
13. Виды и причины спортивного травматизма
14. Приемы и методы восстановления после физических нагрузок
15. Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией

Судейская практика:

1. Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом.
2. Организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершению спортивных соревнований.
3. Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта хоккей.
4. Фиксация технических действий участников соревнований.
5. Контроль выполнения правил вида спорта хоккей.
6. Разрешение спорных и неурегулированных правилами вида спорта хоккей ситуаций.
7. Подготовка промежуточной и итоговой отчетности о результатах проведения соревнования по виду спорта хоккей.
8. Определение спортивного класса и статуса спортивного класса спортсменов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, спортсменов-инвалидов, подтверждение соответствия спортсмена заявленным спортивным классам. По завершении всех этапов спортивной подготовки лицу, осуществляющему спортивную подготовку, присваивается категория «Юный судья»

План освоения материала по виду подготовки «инструкторская и судейская практика»

Этапы подготовки	Месяц	Тема освоения, количество часов
Учебно-тренировочный этап, 3 год обучения	Август	Термины и определения приняты в хоккее (2 часа) Правила вида спорта Хоккей (2 часа)
	Сентябрь	Правила вида спорта Хоккей (2 часа) Правила техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по виду спорта хоккей (2 часа)
	Октябрь	Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом (4 часа)
	Ноябрь	Основные средства спортивной тренировки (2 часа) Содержание и виды физической подготовки (2 часа)
	Декабрь	Основные средства спортивной тренировки (2 часа) Содержание и виды физической подготовки (2 часа)
	Январь	Правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки (2 часа)
	Февраль	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности (4 часа)
	Март	Структура годичного цикла спортивной подготовки (4 часа)
	Апрель	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической,

Этапы подготовки	Месяц	Тема освоения, количество часов
		технико-тактической подготовленности (4 часа)
	Май	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности (4 часа)
Учебно-тренировочный этап, 4 год обучения	Август	Правила вида спорта Хоккей (2 часа) Правила техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по виду спорта хоккей (2 часа)
	Сентябрь	Основные средства спортивной тренировки (2 часа) Содержание и виды физической подготовки (2 часа)
	Октябрь	Основные средства спортивной тренировки (2 часа) Содержание и виды физической подготовки (2 часа)
	Ноябрь	Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом (4 часа)
	Декабрь	Структура годичного цикла спортивной подготовки (4 часа)
	Январь	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности (4 часа)
	Февраль	Индивидуальный план подготовки, личная карта учебно-тренировочных заданий (4 часа)
	Март	Индивидуальный план подготовки, личная карта учебно-тренировочных заданий (4 часа)
	Апрель	Правила проведения подвижных спортивных игр (4 часа)
	Май	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности (4 часа)
Учебно-тренировочный этап, 5 год обучения	Август	Индивидуальный план подготовки, личная карта учебно-тренировочных заданий (5 часов)
	Сентябрь	Индивидуальный план подготовки, личная карта учебно-тренировочных заданий (5 часов)
	Октябрь	Правила проведения подвижных спортивных игр (5 часов)
	Ноябрь	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности (5 часов)
	Декабрь	Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом (5 часов)
	Январь	Виды и причины спортивного травматизма (5 часов)
	Февраль	Приемы и методы восстановления после физических нагрузок (5 часов)
	Март	Приемы и методы восстановления после физических нагрузок (2,5 часа) Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией (2,5 часа)
	Апрель	Правила вида спорта Хоккей (2,5 часа) Правила техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по виду спорта хоккей (2,5 часа)
	Май	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности (5 часов)
Этап совершенствования спортивного мастерства, 1 год обучения	Август	Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом (5-6 часов)
	Сентябрь	Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом (5-6 часов)
	Октябрь	Организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершению спортивных соревнований
	Ноябрь	Организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершению спортивных соревнований
	Декабрь	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта хоккей
	Январь	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта хоккей
	Февраль	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта хоккей
	Март	Фиксация технических действий участников соревнований (2 часа) Контроль выполнения правил вида спорта хоккей (2-3 часа)
	Апрель	Фиксация технических действий участников соревнований (2 часа) Контроль выполнения правил вида спорта хоккей (2-3 часа)
	Май	Фиксация технических действий участников соревнований (2 часа) Контроль выполнения правил вида спорта хоккей (2-3 часа)
Этап	Август	Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в

Этапы подготовки	Месяц	Тема освоения, количество часов
совершенствования спортивного мастерства, 2 год обучения		соответствии с регламентом (3 часа) Фиксация технических действий участников соревнований (3 часа)
	Сентябрь	Фиксация технических действий участников соревнований (3 часа) Контроль выполнения правил вида спорта хоккей (2-3 часа)
	Октябрь	Разрешение спорных и неурегулированных правилами вида спорта хоккей ситуаций (6-7 часов)
	Ноябрь	Разрешение спорных и неурегулированных правилами вида спорта хоккей ситуаций (6-7 часов)
	Декабрь	Подготовка промежуточной и итоговой отчётности о результатах проведения соревнования по виду спорта хоккей (6-7 часов)
	Январь	Определение спортивного класса и статуса спортивного класса спортсменов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, спортсменов-инвалидов, подтверждение соответствия спортсмена заявленным спортивным классам (6-7 часов)
	Февраль	Определение спортивного класса и статуса спортивного класса спортсменов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, спортсменов-инвалидов, подтверждение соответствия спортсмена заявленным спортивным классам (6-7 часов)
	Март	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта хоккей (6-7 часов)
	Апрель	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта хоккей (6-7 часов)
	Май	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта хоккей (6-7 часов)

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

Требования к медико-биологическим мероприятиям, проводимым в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», определяют базовые принципы административной организации и порядок предоставления медицинского обеспечения. Целью медико-биологических мероприятий является обеспечение безопасности и здоровой атмосферы при проведении физкультурных и спортивных мероприятий по хоккею с шайбой на территории РФ, определение базовых принципов работы медицинского персонала, оснащения спортивных ледовых арен и хоккейных клубов (команд), направленных на всеобъемлющую защиту игроков и зрителей от травм, заболеваний и чрезвычайных ситуаций. Содержание медико-биологических мероприятий определено международной и российской нормативно-правовой базой в области физической культуры и спорта, в которую входят:

Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

Приказ Минздрава России от 01.03.2016 № 134н (ред. от 19.03.2019) «О Порядке 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“ (Зарегистрировано в Минюсте России 21.06.2016 № 42578);

Приказ Минздрава России от 20.06.2013 № 388н (ред. от 19.04.2019) «Об утверждении Порядка оказания скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи» (Зарегистрировано в Минюсте России 16.08.2013 № 29422);

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 августа 2001 г. №337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры»;

Приказ Минздрава России от 30.05.2018 № 288н «Об утверждении Порядка организации медико-биологического обеспечения спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 09.07.2018 № 51571).

№п/п	Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные средства	
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ		
	До года	Свыше года
Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:		
	<p>1. Медицинское обследование</p> <p>2. Факторы педагогического воздействия:</p> <ul style="list-style-type: none"> -рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности -правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе -введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок -выбор оптимальных интервалов и видов отдыха -оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности -полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий -использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.) -повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий -эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления -соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок. 	<p>1. Медицинское обследование</p> <p>2. Факторы педагогического воздействия</p> <ul style="list-style-type: none"> -рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности -правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе -введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок -выбор оптимальных интервалов и видов отдыха -оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности - полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий -использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.) -повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий -эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления -соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

	До двух лет	Свыше двух лет
	<p>1.Медико-биологический контроль</p> <p>2. Восстановительные мероприятия:</p> <p>2.1.Естественные и гигиенические -рациональный режим дня. -правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание естественные факторы природы.</p> <p>2.2.Педагогические мероприятия -рациональное планирование тренировки: рациональное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, организация режима дня спортсмена; -правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.</p>	<p>1.Медико-биологический контроль</p> <p>1.1. Углубленное медицинское обследование (УМО)- проводится дважды в год (в начале и в конце учебно-тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу</p> <p>1.2. Дополнительная консультация у других специалистов - по медицинским показаниям.</p> <p>2. Восстановительные мероприятия:</p> <p>2.1.Естественные и гигиенические -рациональный режим дня. -правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание естественные факторы природы.</p> <p>2.2.Педагогические-рациональное планирование тренировки: рациональное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, организация режима дня спортсмена; -правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.</p> <p>3.Медико-биологические средства восстановления:</p> <p>3.1. Рациональное питание - рацион спортсмена должен быть высококалорийным, правильным распределением пищи в течение дня.</p> <p>3.2. Физические факторы - гидропроцедуры: кратковременные холодные водные процедуры, теплые ванны различного химического состава - русская парная баня или сауна.</p> <p>3.3.Массаж – все виды</p>
<p>ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА</p>		

	<p>1.Медико-биологический контроль:</p> <p>1.1. Углубленное медицинское обследование (УМО)</p> <p>1.2. Этапное комплексное обследование</p> <p>1.3. Текущее обследование</p> <p>1.4. Дополнительная консультация у других специалистов</p> <p>2. Восстановительные мероприятия:</p> <p>2.1. Естественные и гигиенические</p> <p>2.2.Педагогические</p> <p>3.Медико-биологические средства восстановления:</p> <p>3.1. Рациональное питание</p> <p>3.2. Физические факторы</p> <p>3.3.Массаж</p>	<p>- проводится дважды в год (в начале и в конце учебно-тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу,</p> <p>-используется для 9 контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности,</p> <p>-проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.</p> <p>-по медицинским показаниям.</p> <p>-рациональный режим дня.</p> <p>-правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание</p> <p>естественные факторы природы</p> <p>-рациональное планирование тренировки: рациональное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, организация режима дня спортсмена;</p> <p>-правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.</p> <p>-рацион спортсмена должен быть высококалорийным, правильным распределением пищи в течение дня.</p> <p>-гидропроцедуры: кратковременные холодные водные процедуры, теплые ванны различного химического состава</p> <p>- русская парная баня или сауна</p> <p>-спортивный массаж</p> <p>-общий массаж.</p> <p>Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный</p>
--	---	--

	<p>4. Фармакологические средства восстановления и витамины.</p> <p>5. Психологические средства восстановления.</p>	<p>характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.</p> <p>-психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д.</p>
--	--	---

11. Система контроля

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:

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.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- ✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), для перевода и зачисления на этап спортивной специализации 3 года обучения- 2 юношеский спортивный разряд, на этап спортивной специализации свыше двух лет- 1 юношеский разряд.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

- ✓ знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
- ✓ ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России»;
- ✓ достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- ✓ демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м (с высокого старта)	с	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			135	125
1.3.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			15	10
2 Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м (с высокого старта)	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			160	145
1.3.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	12
1.5.	Бег 1 км (с высокого старта)	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5,8	6,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			16,5	17,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более	
			7,3	7,9
2.4..	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,5	13,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,5	15,0
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более	
			42	45

2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			43	47
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
свыше двух лет			«первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	не менее	
			11.70	9.30
1.3.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	15
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			7	-
1.6.	Бег 400 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.05	1.10
1.7.	Бег 3 км с высокого старта	мин	не более	
			13	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,7	5,3
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			25	30
2.3.	Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			48	54
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			40	45
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом	с	не более	

	и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)		39	43
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «второй спортивный разряд»				

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,2	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м	не менее	
			12	10
1.3.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			14	-
1.4.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	22
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			20	10
1.6.	Бег 400 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.03	1.08
1.7.	Бег 3 км с высокого старта	мин, с	не более	
			12.30	14.30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,3	4,8
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			22	26
2.3.	Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			45	50
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			35	42
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			35	39
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

13. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА

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

Распределение программного материала по видам спортивной подготовки для ПЕРВОГО ГОДА ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Успешное управление любым процессом возможно лишь на основе программы и плана. Планирование только тогда эффективно, когда отображает объективные закономерности построения тренировочного процесса.

При разработке планов надо исходить из конкретных задач, стоящих перед командой в данном сезоне, и условий их реализации. При этом во внимание принимается контингент занимающихся (состав команды, возраст, уровень физического развития, технико-тактическая подготовленность, психическая устойчивость, уровень развития волевых качеств), материальная база, технические средства, масштаб соревнований, конечный результат.

Исходными данными для составления многолетних планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов,
- продолжительность подготовки для их достижения,
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду,
- индивидуальные особенности обучающихся,
- условия проведения учебно-тренировочных занятий,
- другие факторы.

На основе характеристики обучающихся, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности обучающегося, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и обучающегося, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Последовательность действий при разработке планов:

1. Сбор информации.
2. Анализ информации.
3. Прогнозирование результатов деятельности.
4. Формирование плана (постановка цели и задач, определение динамики нагрузок разного характера и направленности, подбор и распределение средств и методов).
5. Внесение корректив в ходе реализации плана на основе комплексного контроля процесса подготовки хоккеистов.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

Месяц	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
Июнь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3				
	4				
Июль	5				
	6				
	7	-	-	-	
Август	8	Статически-пассивная гибкость. Базовые двигательные навыки;	-	-	-
	9	Координация, равновесие;	-	-	-
	10		Базовые технические навыки	-	-
	11	Быстрота простой двигательной реакции;		-	-
	12			-	-
	13	-		-	
Сентябрь	14	Статически-активная гибкость; Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции;	-	-	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных действий, бросков и передач, поиск лучшей позиции, подкат и опека, резкие изменения направления движений в игре
	15		Базовые технические навыки;	-	
	16		Скольжение на ребрах лезвий коньков;	-	
	17		-	-	
18	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы;		-		
Октябрь	19		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; Бег скользящими шагами;	-	
	20		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; Бег скользящими шагами;	-	
	21		Скольжение на ребрах лезвий коньков;	-	
	22	Повороты и переходы;	-		

				Бег скользящими шагами; Старты лицом и спиной вперёд;	
Ноябрь		23	Статически-пассивная гибкость; Статически-активная гибкость;	Бег скользящими шагами;	-
		24		Старты лицом и спиной вперёд;	-
		25		Торможения и остановки;	-
		26			-
Декабрь		27	Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции;	Бег скользящими шагами;	-
		28		Старты лицом и спиной вперёд; Торможения и остановки; Бег спиной вперед;	-
		29		Бег скользящими шагами;	-
		30		Торможения и остановки;	-
		31		Бег спиной вперед;	-
Январь		32	Статически-пассивная гибкость; Динамическая гибкость (кинетическая); Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции;	Повороты и переходы;	-
		33		Повороты и переходы; Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения); Техника владения клюшкой и шайбой в движении;	-
		34		Повороты и переходы;	-
		35		Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения); Техника владения клюшкой и шайбой в движении;	-
Февраль		36	Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции;	Обводка;	-
		37		Повороты и переходы;	-
		38		Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Обводка;	-
Март		39	Статически-активная гибкость; Динамическая гибкость	Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Обводка;	-
		40		Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;	-
		41		Обводка; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;	-
		42		Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;	-
		43		Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;	-
Апрель		44	Динамическая гибкость	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;	Обманные движения
		45			
		46			
		47			

Май		48	(кинетическая);	Броски; Преследования и отбор шайбы; Индивидуальная тактика;	телом;	
		49	Базовые двигательные навыки;	Преследования и отбор шайбы	Обманные броски и передачи;	
		50				
		51	Координация, равновесие;	Индивидуальная тактика;	Поиск лучшей позиции;	
	52	Быстрота сложной двигательной реакции;	Преследования и отбор шайбы Индивидуальная тактика;	Подкат и опека; Резкие изменения направления движений;		

С 7 по 52 неделю:

Психологическая подготовка: Соблюдение режима дня; Личная гигиена.

Теоретическая подготовка: Хоккей в РФ сегодня; Знать и уметь выполнять программный материал, соответствующий периоду подготовки; Места занятий, инвентарь.

Перечень технических навыков и элементов для ПЕРВОГО ГОДА ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

<i>Категория</i>	<i>Наименование навыка, технического элемента</i>
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, 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 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 (Зл/Зп) быстро.
Бег скользящими шагами	«Слалом» - «Полуфонариком», делать широкие движения ногами. «Слалом» - «Полуфонариком», с тягой партнера (держаться за клюшки). Бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера. Бег лицом вперед скрестными шагами по траектории с пилонами.
Старты	V-старт лицом вперед. Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п). Старт спиной вперед полуфонариками. Старт спиной вперед скрестными шагами.
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия. Торможение двумя лезвиями параллельное. Торможение внутренней/внешней стороной лезвия. Торможение «1-1 1» (Коньки буквой V), «плугом», «полуплугом». Торможение двумя ногами при скольжении спиной вперед. Торможение одной ногой (л/п) при

<i>Категория</i>	<i>Наименование навыка, технического элемента</i>
	скольжении спиной вперед.
Бег скользящими шагами	«Полуфонарик» движение одной ногой (л, п). «Полуфонарик» движение одной ногой (л, п) со сменой «Полуфонарик», с тягой партнера (держаться за клюшки), разные варианты. «Полуфонарик», с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную. «Полуфонарик», с продолжением скрестного движения, со сменой.
Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед. Скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперед. «Слалом», с тягой партнера (держаться за клюшки). «Слалом», со сменой толчковой ноги. «Полуфонарик» движение со сменой толчковой ноги.
Повороты	Повороты без отрыва коньков от льда (л/п). Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков от льда. Повороты на 360° без отрыва коньков от льда со сменной стороны. Катание по кругу с движением «внешней» ногой «Полуфонарик». Катание по кругу спиной вперед с движением «внутренней» ногой «Полуфонарик». Катание по кругу с переменным движением двух ног «Полуфонарик». Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п). Поворот скрестными шагами спиной вперед (л/п). «Кораблики» движение по кругу без смены ведущей ноги. Переходы - спиной - лицом вперед и лицом вперед - спиной вперед.
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое-широкое, короткое комбинирование
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.
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмерки» из двух конусов (2 метра) Ведение шайбы «с переносом по траектории Восьмерки с переходами
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка –Улитка 360° (л/п). Ведение шайбы с переносом (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п). Ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое, «Полуфонарики» на пятках конька. Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое, «Полуфонарики» на пятках конька.
Обводка	Ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса без контроля клюшки. Ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса с контролем клюшки
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко. «Тянуть шайбу носком клюшки» через линию из шайб, скольжение в стороне (л/п). Ведение шайбы клюшкой и коньками
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» «Змейкой», «Плетением» плавная смена направлений. Ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу. Ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из-за спины. Ведение двух шайб
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Прием и остановка клюшкой (крюком). Передача шайбы броском с «удобной» в основной стойке. Передача шайбы броском с «неудобной» в основной стойке. Передача шайбы броском с отскоком от борта. Передача шайбы подкидкой с «удобной» в основной стойке. Передача шайбы подкидкой с «неудобной» в основной стойке
Техника приема, остановки и	Передача шайбы броском с «удобной» в движении. Передача шайбы броском с «неудобной» в движении. Передача шайбы в парах с комбинированием. Передача

<i>Категория</i>	<i>Наименование навыка, технического элемента</i>
передачи шайбы в движении	шайбы в парах прием на «неудобную», возврат с удобной. Передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной». Передача шайбы броском с отскоком от борта с «неудобной»
Броски	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом. Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом. Бросок кистевой в движении. Обманное движение: бросок показан с «удобной», выполнен с «неудобной». Обманное движение: бросок показан с «неудобной», выполнен с «удобной»
Преследования и отбор шайбы	Отбор клюшкой подбивание. Преследования и отбор шайбы. Отбор клюшкой наложение. Преследования и отбор шайбы. Опека партнера. Преследования и отбор шайбы. 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

**Примерная направленность недельных микроциклов
в группах этапа начальной подготовки первого года**

Общеподготовительные микроциклы: 7-9, 24-26

Дни:

1. Физическая подготовка (2 часа) – статически пассивная гибкость, базовые двигательные навыки.
2. Отдых.
3. Физическая подготовка (2 часа) – быстрота простой двигательной реакции, координация и равновесие.
4. Отдых.
5. Физическая подготовка (2 часа) – координация и равновесие.
6. Отдых.
7. Отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 10-13, 29-34

Дни:

Вариант 1

Вариант 2

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая подготовка (1 час) – базовые двигательные навыки, координация и равновесие. 2. Техническая подготовка (1,3 часа). 3. Физическая подготовка (1 час) – статически пассивная гибкость, быстрота простой двигательной | <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая подготовка (1 час) – статически пассивная гибкость, координация и равновесие. 2. Техническая подготовка (1,3 часа). 3. Физическая подготовка (1 час) – базовые двигательные навыки, координация и равновесие. |
|---|---|

- | | |
|---|--|
| реакции. | 4. Техническая подготовка (1,3 часа). |
| 4. Техническая подготовка (1,3 часа). | 5. Восстановительные мероприятия в виде экскурсий, подвижных игр, походов и т.п. (1-3 часа). |
| 5. Физическая подготовка (1 час) – быстрота простой двигательной реакции, координация и равновесие. | 6. Техническая подготовка (1,3 часа). |
| 6. Техническая подготовка (1,3 часа). | 7. Отдых. |
| 7. Отдых. | |

Игровые микроциклы (техничко-тактическая подготовка): 14-26, 35-52

Игровое тренировочное занятие проводится в конце каждого второго микроцикла и объемом не менее 1 часа.

Восстановительные микроциклы: 1-6, 27-28

Восстановительные мероприятия могут достигать объёмом до 9 часов в неделю, особенно в период 1-6 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние спортивно-оздоровительные лагеря и т.д.). В период с 26 по 28 микроциклов, возможно распределение по дням в период с 1 по 6 микроциклы, следующего вида:

Дни:

Вариант 1

Вариант 2

- | | |
|---|---|
| 1. Отдых. | 1. Отдых. |
| 2. Отдых. | 2. Выезд на экскурсию в музей или театр. |
| 3. Отдых. | 3. Отдых. |
| 4. Отдых. | 4. Отдых. |
| 5. Выезд с родителями в лесопарковую зону (спортивную базу), для проведения активных, подвижных игр (1,5 часа активных игр, походов). | 5. Выезд с родителями в лесопарковую зону (спортивную базу), для проведения активных, подвижных игр (1,5 часа активных игр, походов). |
| 6. Продолжение мероприятия (1,5 часа подвижных игр, походов). | 6. Отдых. |
| 7. Отдых. | 7. Отдых. |

**Распределение программного материала по видам подготовки
ВТОРОГО ГОДА ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
Июнь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3				
	4				

Месяцы	Недели	Виды подготовки				
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая	
Июль	5					
	6					
	7	Статически-пассивная гибкость. Базовые двигательные навыки;	-	-		
	8		-	-		
	9		-	-		
10						
Август	11	Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Повороты и переходы; Бег скользящими шагами;	-		
	12			-		
	13			-		
	14			-		
Сентябрь	15	Статически-активная гибкость; Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Сложная моторика; Быстрота простой двигательной реакции;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед;	-	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение освоенных технических навыков в игре; Освоение технических навыков и элементов по игровому амплуа;	
	16			-		
	17		Статически-активная гибкость; Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Сложная моторика; Меткость; Быстрота простой двигательной реакции;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;		-
	18					-
Октябрь	19	Статически-активная гибкость; Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Сложная моторика; Меткость; Быстрота простой двигательной реакции;	Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;	-		
	20			-		
	21			-		
	22			-		
Ноябрь	23	Статически-пассивная гибкость; Динамическая гибкость (кинетическая); Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Сложная моторика; Меткость; Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей;	Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка	-		
	24			-		
	25			-		
	26			-		
Декабрь	27			-		
	28			-		
	29			-		
	30			-		
	31			-		
Январь	32			-		
	33			-		
	34			-		
	35			-		
Февраль	36			-		
	37			-		
	38			-		
	39			-		
Март	40	Статически-активная гибкость; Динамическая гибкость (кинетическая); Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Сложная моторика; Меткость;	Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка; Преследование и отбор шайбы; Броски и удары	Обманные движения телом; Обманные броски и передачи;	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска	
	41			Поиск лучшей позиции;		
	42			Подкат и опека;		
	43			Резкие		
	44					

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
Апрель	45	Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей;	приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка; Преследование и отбор шайбы; Броски и удары; Индивидуальная тактика	изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., индивидуальной тактики в обороне, удержание дистанции, Выходы из своей зоны, Зонная оборона;	лучшей позиции, подкат и опека, резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., индивидуальной тактики в обороне, удержание дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны;
	46				
	47		Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка; Преследование и отбор шайбы; Броски и удары; Индивидуальная тактика; Индивидуальная тактика в обороне;		
	48				
Май	49	Обводка; Преследование и отбор шайбы; Броски и удары; Индивидуальная тактика; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Вбрасывания;			
	50				
	51				
	52				

С 7 по 52 неделю:

Психологическая подготовка: Соблюдение режима дня; Личная гигиена.

Теоретическая подготовка: Хоккей в РФ сегодня; Знать и уметь выполнять программный материал, соответствующий периоду подготовки; Места занятий, инвентарь.

Перечень технических навыков и элементов для второго года этапа начальной подготовки

<i>Категория</i>	<i>Наименование навыка, технического элемента</i>
Базовые технические навыки	Вставание со льда. Скольжение на двух ногах (в максимальном приседе). Скольжение на одной ноге, различные варианты - лицом и спиной вперёд, «Пистолет». Скрестные шаги через клюшку. Упражнения в парах - зеркальные повторения за ведущим. Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, 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 вперёд. Слалом через препятствия, клюшки на льду лицом и спиной вперёд. Слалом лыжный, лицом и спиной вперёд (с тягой партнёра и без). Бег скрестными шагами лицом и спиной вперед (3л/3п) быстро.
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера Бег лицом вперед скрестными шагами по траектории с пилонами
Старты	V-старт лицом вперед. Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п). Старт спиной вперед скрестными шагами.
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней и внутренней поверхностью лезвия. Торможение двумя лезвиями параллельное. Торможение двумя ногами при скольжении спиной вперед. Торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед.
Бег скользящими шагами	«Полуфонарик» движение одной ногой (л, п). «Полуфонарик» движение одной ногой (л, п) со сменой. «Полуфонарик», с тягой партнера (держаться за клюшки), разные варианты. «Полуфонарик», с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную. «Полуфонарик», с продолжением скрестного движения, со сменой.
Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед. Скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперед. «Слалом», с тягой партнера (держаться за клюшки). «Слалом», со сменой толчковой ноги. «Полуфонарик» движение со сменой толчковой ноги.

<i>Категория</i>	<i>Наименование навыка, технического элемента</i>
Повороты и переходы	Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков от льда. Повороты на 360° без отрыва коньков от льда со сменной стороны. Катание по кругу лицом и спиной вперёд полуфонариками, с движением внешней и внутренней ногой. Переходы прыжком на 180° без торможения, смена направления, открытый переход. Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п). Поворот скрестными шагами спиной вперед (л/п). Переходы - спиной - лицом вперед и лицом вперед - спиной вперед. «Кораблики» движение по кругу со сменой ведущей ноги.
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое и широкое комбинирование.
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы - узкое-широкое, по диагонали и вперёд-назад, комбинирование
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмерки» из двух конусов (2 метра) Ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмерки» с переходами
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка «Улитка 360°» (л/п). Ведение шайбы «с переносом» (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п). Ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое, «Полуфонарики» на пятках конька. Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое, «Полуфонарики» на пятках конька. Ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко. Ведение шайбы клюшкой и коньками.
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» «Змейкой», «Плетением» плавная смена направлений. Ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу. Ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из-за спины. Ведение двух шайб.
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» в основной стойке. Передача шайбы броском с отскоком от борта. Передача шайбы подкидкой с «удобной» и «неудобной» в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-приём шайбы броском с «удобной» в движении. Передача-приём шайбы броском с «неудобной» в движении. Передача-приём шайбы в парах с комбинированием. Передача-приём шайбы в парах прием на «неудобную», возврат с удобной и обратная. Передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной» и «неудобной» стороны. Передача шайбы «оставлением»
Броски	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом и верхом. Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом и верхом. Бросок кистевой в движении. Бросок кистевой после приёма передачи с разных сторон. Бросок по воротам с выкатыванием из-за ворот. Обманное движение: бросок показан с «удобной», выполнен с «неудобной». Обманное движение: бросок показан с «неудобной», выполнен с «удобной».
Обводка	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «удобной». Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «неудобной». 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 - приём 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.

<i>Категория</i>	<i>Наименование навыка, технического элемента</i>
Групповая тактика обороны	Зонная оборона - базовые знания и умения. Зонная оборона - смена фланга
Вбрасывания	Базовые навыки игры на вбрасывании

**Примерная направленность недельных микроциклов
в группах второго года этапа начальной подготовки**

Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 27-29

Дни:

1. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – статически пассивная гибкость, координация и равновесие.
2. Отдых.
3. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – базовые двигательные навыки, сложная моторика.
4. Отдых.
5. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – быстрота простой двигательной реакции, координация и равновесие.
6. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – сложная моторика, быстрота простой двигательной реакции.
7. Отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 10-13, 30-33

Дни:

1. Физическая подготовка (1,5 часа) – сложная моторика, быстрота простой двигательной реакции.
2. Техническая подготовка (2 часа).
3. Отдых.
4. Техническая подготовка (2 часа).
5. Физическая подготовка (1,5 часа) – статически пассивная гибкость, базовые двигательные навыки, координация и равновесие.
6. Техническая подготовка (2 часа).
7. Отдых.

Игровые микроциклы (техничко-тактическая подготовка): 14-23, 35-52

Дни:

1. Физическая подготовка (1,5 часа) – меткость, статически активная гибкость, базовые двигательные навыки.
2. Техническая подготовка (2 часа).
3. Отдых.
4. Техническая подготовка (2 часа).
5. Физическая подготовка (1,5 часа) – статически активная гибкость, сложная моторика, быстрота простой двигательной реакции.
6. а. Игровая тренировка на льду (2 часа).
б. Восстановительные мероприятия (1 час) - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.
7. Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 10-13, 32-34

1. Физическая подготовка (1,5 часа) – меткость, сложная моторика, быстрота простой двигательной реакции.

2. Техническая подготовка (2 часа).
3. Отдых.
4. Техническая подготовка (2 часа).
5. Физическая подготовка (1,5 часа) – статически пассивная гибкость, базовые двигательные навыки, координация и равновесие.
6. Техническая подготовка (2 часа).
7. Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-23, 35-48

В соревновательные периоды проводится 1-2 игры в микроцикле, с включением 1-2 восстановительного мероприятия (по 1 часу после физических нагрузок и после соревнования), а также включением занятий физической и технической подготовки, объемом, равным Игровому микроциклу, за исключением одного тренировочного занятия на льду.

Восстановительные микроциклы: 1-4, 24-26

Восстановительные мероприятия могут достигать объёмом до 9 часов в неделю, особенно в период 1-6 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние спортивно-оздоровительные лагеря и т.д.). В период с 26 по 28 микроциклов, возможно распределение по дням в период с 1 по 6 микроциклы, следующего вида:

1. Отдых.
2. Отдых.
3. Выезд в парковую зону для проведения активных, подвижных игр (3 часа).
4. Отдых.
5. Отдых.
6. Поход в лесопарковую зону с привлечением Родителей (6 часов).
7. Отдых.

Распределение программного материала по видам подготовки для ТРЕТЬЕГО ГОДА ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
Июнь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3				
	4				
Июль	5				
	6				
	7	Статически-пассивная гибкость;	-	-	-
	8	Статически-активная гибкость;	-	-	-
Август	9	Координация, равновесие;	-	-	-
	10	Сложная моторика;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы;	-	-
	11	Динамическая гибкость (кинетическая); Координация, равновесие; Меткость;		-	-
	12			-	-
	13			-	-
Сентябрь	14	Динамическая гибкость (кинетическая); Координация, равновесие; Меткость;	-	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение освоенных технических	
	15		-		

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
		Сложная моторика;	Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед;		навыков в игре; Освоение технических навыков и элементов по игровому амплуа;
	16		Базовые технические навыки;	-	
	17			-	
	18		Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;		
			19	Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;	
Октябрь	20	Статически-активная гибкость; Статически-пассивная гибкость; Координация, равновесие; Меткость; Сложная моторика;	Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;	-	
	21		Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении;	-	
	22			-	
	23			-	
	24			-	
Ноябрь	25	Динамическая гибкость (кинетическая); Координация, равновесие;	Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;	-	
	26		Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;	-	
Декабрь	27		Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка;	-	
	28		Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и	-	
	29			-	
	30			-	
	31			-	
Январь	32		Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;	-	
	33		Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;	-	
	34		Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка;	-	
ев ра	35		Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и	-	
	36			-	
	37			-	

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
	38	Меткость; Сложная моторика;	шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары;	Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне;	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подкат и опека, резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., индивидуальной тактики в обороне, удержание дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны
	39				
Март	40	Статически-пассивная гибкость; Динамическая гибкость (кинетическая); Координация, равновесие; Меткость; Сложная моторика;	Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары; Индивидуальная тактика;	Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне;	
	41				
	42				
	43				
	44				
Апрель	45	Статически-пассивная гибкость; Динамическая гибкость (кинетическая); Координация, равновесие; Меткость; Сложная моторика;	Преследования и отбор шайбы; Броски и удары; Индивидуальная тактика; Индивидуальная тактика в обороне;	Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне;	
	46				
	47				
	48				
Май	49	Статически-пассивная гибкость; Динамическая гибкость (кинетическая); Координация, равновесие; Меткость; Сложная моторика;	Броски и удары; Индивидуальная тактика; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Вбрасывания;	Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне;	
	50				
	51				
	52				

С 7 по 52 неделю:

Психологическая подготовка: Соблюдение режима дня; Ведение дневника самоконтроля; Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств;

Теоретическая подготовка: История развития хоккея в РФ; Гигиена физической культуры и спорта; Основы групповой и командной тактики хоккея; Требования к технике безопасности;

Перечень технических навыков и элементов для третьего года этапа начальной подготовки

Категория	Наименование навыка, технического элемента
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, 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»

<i>Категория</i>	<i>Наименование навыка, технического элемента</i>
	лицом и спиной вперёд. Слалом через препятствия, клюшки на льду лицом и спиной вперёд. Слалом лыжный, лицом и спиной вперёд (с тягой партнёра 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 вперёд. 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 партнёра и без. Скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперед с тягой партнёра и без. «Слалом», с тягой партнера (держаться за клюшки). «Слалом», со сменой толчковой ноги.
Повороты и переходы	Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков от льда. Повороты на 360° плавно и резко, без отрыва коньков от льда со сменной стороны. Катание по кругу лицом и спиной вперед полуфонариками, с движением внешней и внутренней ногой. Переходы прыжком на 180° без торможения, смена направления, открытый переход. Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п). Поворот скрестными шагами спиной вперед (л/п). Переходы - спиной - лицом вперед и лицом вперед - спиной вперед со сменой направления движения. «Кораблики» движение по кругу со сменой ведущей ноги
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое и широкое комбинирование
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы - узкое-широкое, по диагонали и вперед-назад, комбинирование, одной рукой и двумя
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмерки» из двух конусов (2 метра), одной рукой и двумя. Ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмерки» с переходами, одной рукой и двумя.
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка – «Улитка 360°» (л/п), одной рукой и двумя. Ведение шайбы «с переносом» (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п), одной рукой и двумя. Ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое, «Полуфонарики» на пятках конька. Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое, «Полуфонарики» на пятках конька. Ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко. «Тянуть шайбу носком клюшки» через линию из шайб, скольжение в стороне (л/п), одной рукой и двумя. Ведение шайбы клюшкой и коньками.
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» «Змейкой», «Плетением» плавная смена направлений, одной рукой и двумя. Ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу, одной рукой и двумя. Ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из-за спины. Ведение шайбы вокруг корпуса, одной рукой и двумя. Перебрасывание шайбы через клюшку, лежащую на льду. Ведение шайбы по траектории между пилонами. Ведение шайбы при скольжении «Корабликами». Ведение шайбы при скольжении скрестными шагами по кругу.
Техника приема,	Прием и остановка клюшкой (крюком). Передача шайбы броском с «удобной» и

<i>Категория</i>	<i>Наименование навыка, технического элемента</i>
остановки и передачи шайбы на месте.	«неудобной» в основной стойке. Передача шайбы броском с отскоком от борта. Передача шайбы подкидкой с «удобной» и «неудобной» в основной стойке.
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-приём шайбы броском с «удобной» в движении. Передача-приём шайбы броском с «неудобной» в движении. Передача-приём шайбы в парах с комбинированием. Передача-приём шайбы в парах прием на «неудобную», возврат с удобной и обратная. 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 приёма передачи с разных сторон. Бросок по воротам с выкатыванием из-за ворот. Обманное движение: бросок показан с «удобной», выполнен с «неудобной». Обманное движение: бросок показан с «неудобной», выполнен с «удобной». Щелчок низом. Добивание. Подправления шайбы на льду, на месте - низом и верхом. Подправления шайбы в воздухе, на месте, «удобной» и «неудобной».
Обводка	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «удобной». Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «неудобной». 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 приёма. 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 - приём 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 вперёд с «удобной» и «неудобной».

**Примерная направленность недельных микроциклов
в группах третьего года этапа начальной подготовки**

Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 27-29

Дни:

1. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – статически-активная гибкость, равновесие.
2. Отдых.
3. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – координация, сложная моторика.
4. Отдых.
5. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – статически-пассивная гибкость, равновесие, сложная моторика.
6. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – базовые двигательные навыки, сложная моторика, быстрота простой двигательной реакции.
7. Отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 10-13, 30-33

Дни:

1. Физическая подготовка (1,5 часа) – динамическая гибкость (кинетическая), координация, равновесие, меткость, сложная моторика.
2. Техническая подготовка (2 часа).
3. Отдых.
4. Техническая подготовка (2 часа).
5. Физическая подготовка (1,5 часа) – динамическая гибкость (кинетическая), координация, равновесие, меткость, сложная моторика.
6. Техническая подготовка (2 часа).
7. Отдых.

Игровые микроциклы (техничко-тактическая подготовка): 14-23, 35-52

Дни:

1. Физическая подготовка (1,5 часа) – динамическая гибкость (кинетическая), координация, равновесие, меткость, сложная моторика, меткость.
2. Техническая подготовка (2 часа).
3. Отдых.
4. Техническая подготовка (2 часа).
5. Физическая подготовка (1,5 часа) – динамическая гибкость (кинетическая), координация, равновесие, меткость, сложная моторика, меткость.
6. а. Игровая тренировка на льду (2 часа).
б. Восстановительные мероприятия (1-1,5 часа) - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.
7. Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 10-13, 32-34

Дни:

1. Физическая подготовка (1,5 часа) – статически пассивная гибкость, базовые двигательные навыки, сложная моторика.
2. Техническая подготовка (2 часа).
3. Отдых.
4. Техническая подготовка (2 часа).
5. Физическая подготовка (1,5 часа) – быстрота простой двигательной реакции, координация и равновесие.
6. Техническая подготовка (2 часа).
7. Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-23, 35-48

В соревновательные периоды проводится 1-2 игры в микроцикле, с включением 1-2 восстановительного мероприятия (по 1 часу после физических нагрузок и после соревнования), а также включением занятий физической и технической подготовки, объемом, равным Игровому микроциклу, за исключением одного тренировочного занятия на льду.

Восстановительные микроциклы: 1-4, 24-26

Восстановительные мероприятия могут достигать объёмом до 9 часов в неделю, в период 1-6 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние спортивно-оздоровительные лагеря и т.д.). В период с 26 по 28 микроциклов, возможно распределение по дням в период с 1 по 6 микроциклы, следующего вида:

Дни:

1. Отдых.
2. Отдых.
3. Выезд в парковую зону для проведения активных, подвижных игр (3 часа).
4. Отдых.
5. Отдых.
6. Поход в лесопарковую зону с привлечением Родителей (6 часов).
7. Отдых.

**13.2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

**Распределение программного материала по видам подготовки
для ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА**

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
Июнь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3				
	4				
Июль	5	Координация, равновесие;	-	-	
	6		-	-	

	7	Сложная моторика;			
	8				
	9				
Август	10	Координация, равновесие; Сложная моторика; Меткость;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении;	Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания;	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подкат и опека, резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., индивидуальной тактики в обороне, удержание дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны
	11				
	12				
	13				
Сентябрь	14				
	15				
	16				
	17				
Октябрь	18				
	19				
	20				
Ноябрь	21				
	22				
	23				
	24				
Декабрь	25				
	26				
	27				
	28				
Январь	29				
	30				
	31				
	32				
Февраль	33				
	34				
	35				
	36				
Март	37				
	38				
	39				
	40				
Апрель	41				
	42				
	43				
	44				
Май	45				
	46				
	47				
	48				
	49				
	50				
	51				
	52				

С 5 по 52 неделю:

Психологическая подготовка: Соблюдение режима дня; Ведение дневника самоконтроля; Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

Теоретическая подготовка: Физическая культура и спорт; Обзор развития хоккея в СССР и РФ. Влияние физических качеств на организм занимающегося; Личная гигиена хоккеиста; Врачебный контроль и самоконтроль; Предупреждение травм, оказание первой помощи; Физические качества хоккеиста; Основы ориентации по амплуа; Места занятий, оборудование и инвентарь; Роль индивидуальной и командной тактики в хоккее.

**Распределение программного материала по видам подготовки
для ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА**

Месяцы	Недели	Виды подготовки						
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая			
Июнь	1	<i>Восстановительные мероприятия</i>						
	2							
	3							
	4							
Июль	5	Координация, равновесие; Сложная моторика; Меткость;	-	-				
	6		-	-				
	7							
	8							
	9							
Август	10							
	11							
	12							
	13							
Сентябрь	14		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении;	Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах;	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подкат и опека, резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержание дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах;			
	15							
	16							
17								
18								
Октябрь	19							
	20							
	21							
Ноябрь	22							
	23							
	24							
Декабрь	25							
	26							
	27							
Январь	28							
	29							
	30							
	31							
Февраль	32							
	33							
	34							
Март	35							
	36							
	37							
	38							
Апрель	39							
	40							
	41							
	42							
Май	43							
	44							
	45							
	46							
	47							
	48							
	49							
	50							
	51							
	52							

С 5 по 52 неделю:

Психологическая подготовка: Соблюдение режима дня; Ведение дневника самоконтроля; Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

Теоретическая подготовка: Физическая культура и спорт; Обзор развития хоккея в СССР и РФ; Влияние физических качеств на организм занимающегося; Физическая культура и спорт; Обзор развития хоккея в СССР и РФ; Физические упражнения - основные средства физического воспитания; Личная гигиена хоккеиста; Правила соревнований; Планирование спортивной тренировки; Комплексный контроль в подготовке хоккеистов; Разминка в хоккее; Характеристика спортивных упражнений; Врачебный контроль и самоконтроль; Предупреждение травм, оказание

первой помощи; Физические качества хоккеиста; Роль индивидуальной и командной тактики в хоккее.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах первого и второго года этапа спортивной специализации

Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 26-28

Дни:

1. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – координация, равновесие.
 2. Физическая подготовка (2 часа) – сложная моторика.
 3. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – координация, равновесие, сложная моторика.
 4. Отдых.
 5. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – координация, равновесие, сложная моторика.
 6. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – координация, равновесие, сложная моторика.
- Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, бани, витаминные и кислородные коктейли.
7. Отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 7-9, 29-30

Дни:

1. а. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,75 часа).
б. Физическая подготовка (1,7 часа) – координация, равновесие.
2. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,75 часа).
3. а. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,75 часа).
б. Физическая подготовка (1,7 часа) - равновесие, сложная моторика.
4. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,75 часа).
5. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,75 часа).
6. Физическая подготовка (1,7 часа).
7. Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 12-13, 31-33

Дни:

1. а. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2 часа).
б. Физическая подготовка (1,7 часа) - равновесие, сложная моторика
2. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2 часа).
3. Физическая подготовка (1,7 часа) – координация, равновесие
4. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2 часа).
5. а. Физическая подготовка (1,7 часа) - равновесие, сложная моторика.
б. Игровая тренировка на льду (1 час).
6. Игровая тренировка на льду (2,5 часа).
7. Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-30, 34-48

Дни:

1. Физическая подготовка (1,7 часа) – координация, равновесие
2. Занятие на льду (1 час) – техническая подготовка, тактическая подготовка.
3. Физическая подготовка (1,7 часа) - равновесие, сложная моторика.
4. Игровая тренировка на льду (2,5 часа)
5. а. Физическая подготовка (1,7 часа) – координация, равновесие.
б. Восстановительные мероприятия (1-1,5 часа) - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.
6. а. Соревнование (3 часа).
б. Восстановительные мероприятия (1 час) - массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
7. Отдых.

Восстановительные микроциклы: 1-4, 24-25

Восстановительные мероприятия могут достигать объёмом до 14 часов в неделю, особенно в период 1-6 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние лагеря и т.д.). Возможно распределение по дням в период с 1 по 6 микроциклы, следующего вида:

Дни:

Вариант 1

Вариант 2

- | | |
|---|--|
| 1. Выезды в музеи, театры, кино и т.п. | Спортивно-оздоровительная база до 14 дней. |
| 2. Отдых. | |
| 3. Выезд в парковую зону для проведения активных, подвижных игр (3 часа). | |
| 4. Отдых. | |
| 5. Отдых. | |
| 6. Поход в лесопарковую зону с привлечением Родителей (6 часов). | |
| 7. Отдых. | |

Распределение программного материала по видам подготовки для ТРЕТЬЕГО ГОДА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
Июнь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3				
	4				
Июль	5	Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной ре-	-	-	-
	6				
	7				
	8				
	9				
Август	10	Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной ре-	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег	-	-
	11				
	12				

Сентябрь	13	акции; Общая выносливость;	скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в удары; Индивидуальная тактика (финты и об- манные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении;						
	14								
	15								
	16								
	17								
Октябрь	18	Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции; Общая выносливость;			Игра на ограничен- ном участке поля и на всё поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подкат и опека, резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержание дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах;				
	19								
	20								
Ноябрь	21					Координация, равновесие; Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;			
	22								
	23								
Декабрь	24	Координация, равновесие; Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;							
	25								
	26								
Январь	27					Координация, равновесие; Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;			
	28								
	29								
Февраль	30	Координация, равновесие; Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;							
	31								
	32								
Март	33					Координация, равновесие; Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;			
	34								
	35								
Апрель	36	Координация, равновесие; Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;							
	37								
	38								
Май	39					Координация, равновесие; Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;			
	40								
	41								
Май	42	Координация, равновесие; Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;							
	43								
	44								
Май	45					Координация, равновесие; Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;			
	46								
	47								
Май	48	Координация, равновесие; Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;							
	49								
	50								
Май	51					Координация, равновесие; Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;			
	52								

С 5 по 52 неделю:

Психологическая подготовка: Соблюдение режима дня; Ведение дневника самоконтроля; Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

Теоретическая подготовка: Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны; Опорно-двигательный аппарат и движения; Физиологическая характеристика различных видов мышечной активности; Роль и место общей выносливости в процессе становления спортивного мастерства хоккеистов; Основы современной методики развития скоростных способностей в процессе тренировки хоккеистов; Питание хоккеиста; Общие физиологические закономерности занятий физической культурой и спортом; Тенденции функционирования системы многолетней подготовки хоккеистов; Система отбора для занятий хоккеем; Проблема унификации программного материала по технической и тактической подготовке хоккеистов; Цели, задачи, средства, методы и принципы спортивной подготовки хоккеистов; Система спортивных соревнований; Комплексный контроль в подготовке хоккеистов; Планирование тренировки.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах третьего года этапа спортивной специализации

Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 26-28

Дни:

1. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – координация, равновесие.
2. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – координация, равновесие.
3. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) –быстрота простой двигательной реакции, общая выносливость.
4. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) - быстрота простой двигательной реакции, общая выносливость.
5. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – общая выносливость.
6. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – общая выносливость. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.
7. Отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 7-9, 29-30

Дни:

1. а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции.
б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа), во второй половине дня.
2. а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - координация, равновесие, общая выносливость.
б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа), во второй половине дня.
3. а. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа), во второй половине дня.
б. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.
4. а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - координация, равновесие.
б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа), во второй половине дня.
5. а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - общая выносливость.
б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа), во второй половине дня.
6. а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - общая выносливость.
б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа), во второй половине дня.
с. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.
7. Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 12-13, 31-33

Дни:

1. а. Физическая подготовка (1,8 часа) - координация, равновесие.
б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).
2. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).
3. а. Физическая подготовка (1,8 часа) - быстрота сложной двигательной реакции.

- б. день: Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).
- 4. а. Физическая подготовка (1,8 часа) - координация, равновесие.
- б. Игровая тренировка на льду (1 час).
- 5. Игровая тренировка на льду (1 час).
- 6. а. Игровая тренировка на льду (2,5 часа).
- б. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
- 7. Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-30, 34-48

Дни:

- 1. а. Физическая подготовка (1,5 часа) в первой половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей.
- б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,5 часа), во второй половине дня.
- 2. а. Физическая подготовка (1,5 часа) в первой половине дня - общая выносливость.
- б. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа), во второй половине дня.
- 3. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа), во второй половине дня.
- 4. Занятие на льду – игровая тренировка (2 часа), во второй половине дня.
- 5. а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей.
- б. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.
- 6. а. Соревнование (3 часа).
- б. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
- 7. Отдых.

Восстановительные микроциклы: 1-4, 24-25

Восстановительные мероприятия могут достигать объёмом до 22 часов в неделю, особенно в период 1-4 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние лагеря, спортивные базы и т.д.). Возможно распределение по дням в период с 1 по 6 микроциклы, следующего вида:

Дни:

Вариант 1

- 1. Выезды в музеи, театры, кино и т.п.
- 2. Отдых.
- 3. Выезд в парковую зону для проведения активных, подвижных игр (5 часов).
- 4. Отдых.
- 5. Отдых.
- 6. Поездка в лесопарковую зону с

Вариант 2

Спортивно-оздоровительная база до 14 дней с дневным или круглосуточным пребыванием.

привлечением Родителей, с возможностью остановки на ночлег и продлении

мероприятия на следующий день.

7. Продолжение восстановительных мероприятий (до 22 часов в общей сложности).

Распределение программного материала по видам подготовки для ЧЕТВЕРТОГО ГОДА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

Месяцы	Недели	Виды подготовки							
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая				
Июнь	1	Восстановительные мероприятия							
	2								
	3								
	4								
Июль	5	Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции; Общая выносливость;	-	-	-				
	6								
	7								
	8								
9									
Август	10								
	11								
	12								
	13								
Сентябрь	14					Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции; Общая выносливость;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами;	-	-
	15								
	16								
	17								
18									
Октябрь	19								
	20								
	21								
	22								
Ноябрь	23	Координация, равновесие; Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;	Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;	Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона;	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подкат и опека, резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержание дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах;				
	24								
	25								
	26								
Декабрь	27								
	28								
	29								
	30								
Январь	31								
	32								
	33								
	34								
Февраль	35	Координация, равновесие; Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;	Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении;	Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне;	Вбрасывания; Игры в неравных составах;				
	36								
	37								
	38								
Март	39								
	40								
	41								
	42								
Апрель	43					Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции; Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;	Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении;	Вбрасывания; Игры в неравных составах;	Игры в неравных составах;
	44								
	45								
	46								
Май	47								
	48								
	49								
	50								
	51								
	52								

С 5 по 52 неделю:

Психологическая подготовка: Соблюдение режима дня; Ведение дневника самоконтроля; Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

Теоретическая подготовка: Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны; Опорно-двигательный аппарат и движения; Физиологическая характеристика различных видов мышечной активности; Роль и место общей выносливости в процессе становления спортивного мастерства хоккеистов; Основы современной методики развития скоростных способностей в процессе тренировки; Питание хоккеиста; Общие физиологические закономерности занятий физической культурой и спортом; Тенденции функционирования системы многолетней подготовки хоккеистов; Система отбора для занятий хоккеем; Проблема унификации программного материала по технической и тактической подготовке хоккеистов; Цели, задачи, средства, методы и принципы спортивной подготовки хоккеистов; Система спортивных соревнований; Комплексный контроль в подготовке хоккеистов; Планирование тренировки.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах четвертого года этапа спортивной специализации

Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 26-28

Дни:

1. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – координация, равновесие.
2. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – координация, равновесие.
3. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) –быстрота простой двигательной реакции, общая выносливость.
4. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) - быстрота простой двигательной реакции, общая выносливость.
5. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – общая выносливость.
6. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – общая выносливость. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.
7. Отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 7-9, 29-30

Дни:

1. а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции.
б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа), во второй половине дня.
2. а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - координация, равновесие, общая выносливость.
б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа), во второй половине дня.
3. а. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа), во второй половине дня.
б. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.

4. а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - координация, равновесие.
 б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа), во второй половине дня.
5. а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - общая выносливость.
 б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа), во второй половине дня.
6. а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - общая выносливость.
 б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа), во второй половине дня.
 с. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.
7. Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 12-13, 31-33

Дни:

1. а. Физическая подготовка (1,8 часа) - координация, равновесие.
 б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).
2. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).
3. а. Физическая подготовка (1,8 часа) - быстрота сложной двигательной реакции.
 б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).
4. а. Физическая подготовка (1,8 часа) - координация, равновесие.
 б. Игровая тренировка на льду (1 час).
5. Игровая тренировка на льду (1 час).
6. а. Игровая тренировка на льду (2,5 часа).
 б. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
7. Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-30, 34-48

Дни:

1. а. Физическая подготовка (1,5 часа) в первой половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей.
 б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,5 часа), во второй половине дня.
2. а. Физическая подготовка (1,5 часа) в первой половине дня - общая выносливость.
 б. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа), во второй половине дня.
3. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа), во второй половине дня.
4. Занятие на льду – игровая тренировка (2 часа), во второй половине дня.
5. а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей.
 б. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.
6. а. Соревнование (3 часа).
 б. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кисло-

родные коктейли, сауна, бассейн.

7. Отдых.

Восстановительные микроциклы: 1-4, 24-25

Восстановительные мероприятия могут достигать объёмом до 22 часов в неделю, особенно в период 1-4 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние лагеря, спортивные базы и т.д.). Возможно распределение по дням в период с 1 по 6 микроциклы, следующего вида:

Дни:

Вариант 1

Вариант 2

1. Выезды в музеи, театры, кино и т.п.
2. Отдых.
3. Выезд в парковую зону для проведения активных, подвижных игр (5 часов).
4. Отдых.
5. Отдых.
6. Поездка в лесопарковую зону с привлечением Родителей, с возможностью остановки на ночлег и продлении мероприятия на следующий день.
7. Продолжение восстановительных мероприятий (до 22 часов в общей сложности).

Спортивно-оздоровительная база до 14 дней с дневным или круглосуточным пребыванием.

Распределение программного материала по видам подготовки для ПЯТОГО ГОДА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
Июнь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3				
	4				
Июль	5	Быстрота простой двигательной реакции; Быстрота сложной двигательной реакции; Общая выносливость;	-	-	-
	6				
	7				
	8				
Август	9	-	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами;	-	-
	10				
	11				
	12				
Сентябрь	13	Быстрота простой двигательной реакции; Быстрота сложной двигательной	-	Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных
	14				
	15				
	16				
Тяг	17				
	18				
	19				

	20	реакции; Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;	Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и переда- чи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении;	опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах;	движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подкат и опека, резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержание дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах;
	21				
	22				
Ноябрь	23				
	24				
	25				
Декабрь	26				
	27				
	28				
	29				
Январь	30				
	31				
	32				
	33				
Февраль	34				
	35				
	36				
	37				
Март	38				
	39				
	40				
	41				
Апрель	42				
	43				
	44				
	45				
Май	46				
	47				
	48				
	49				
	50				
	51				
	52				

Психологическая подготовка: Соблюдение режима дня; Ведение дневника самоконтроля; Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

Теоретическая подготовка: Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны; Опорно-двигательный аппарат и движения; Физиологическая характеристика различных видов мышечной активности; Роль и место общей выносливости в процессе становления спортивного мастерства хоккеистов; Основы современной методики развития скоростных способностей в процессе тренировки; Питание хоккеиста; Общие физиологические закономерности занятий физической культурой и спортом; Тенденции функционирования системы многолетней подготовки хоккеистов; Система отбора для занятий хоккеем; Проблема унифицирования программного материала по технической и тактической подготовке хоккеистов; Цели, задачи, средства, методы и принципы спортивной подготовки хоккеистов; Система спортивных соревнований; Комплексный контроль в подготовке хоккеистов; Планирование тренировки.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах пятого года этапа спортивной специализации

Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 26-28

Дни:

1. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота простой двигательной реакции.

б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - быстрота сложной двигательной реакции.

2. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота сложной двигательной реакции.
б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - общая выносливость.
3. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции.
б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - быстрота сложной двигательной реакции.
с. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли
4. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – общая выносливость.
б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей, общая выносливость.
5. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота сложной двигательной реакции.
б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей, общая выносливость.
6. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота сложной двигательной реакции.
б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - общая выносливость.
с. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
7. Отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 7-9, 29-30

Дни:

1. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции.
б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.
2. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - общая выносливость.
б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.
3. а. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.
б. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
4. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции.
б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.
5. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции.
б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.

- б. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - общая выносливость.
б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.
7. Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 12-13, 31-33

Дни:

1. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - общая выносливость.
б. Занятие на льду - игровая тренировка (2,3 часа), во второй половине дня.
2. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - общая выносливость.
б. Занятие на льду – игровая тренировка (2,3 часа), во второй половине дня.
3. а. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.
б. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислотные коктейли, сауна, бассейн.
4. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции.
б. Занятие на льду - игровая тренировка (2,3 часа), во второй половине дня.
5. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - общая выносливость.
б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.
6. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции.
б. Занятие на льду - игровая тренировка (2,3 часа), во второй половине дня.
7. Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-30, 34-48

Дни:

1. а. Физическая подготовка (1,6 часа) в первой половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей.
б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2 часа), во второй половине дня.
2. а. Физическая подготовка (1,6 часа) в первой половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей.
б. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа), во второй половине дня.
3. а. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа), во второй половине дня.
б. Теоретическое занятие в классе (2 часа).
4. а. Физическая подготовка (1,6 часа) в первой половине дня - общая выносливость.
б. Занятие на льду – игровая тренировка (2 часа), во второй половине дня.
5. а. Физическая подготовка (1,6 часа) в первой половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей.
б. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные коктейли.
6. а. Соревнование (3-4 часа).

в. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные коктейли, сауна, бассейн, бани.

7. Отдых.

3. а. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа), во второй половине дня.

в. Теоретическое занятие в классе (2 часа).

4. а. Физическая подготовка (1,6 часа) в первой половине дня - общая выносливость.

в. Занятие на льду – игровая тренировка (2 часа), во второй половине дня.

5. а. Физическая подготовка (1,6 часа) в первой половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей.

в. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные коктейли.

6. а. Соревнование (3-4 часа).

в. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные коктейли, сауна, бассейн, бани.

7. Отдых.

Восстановительные микроциклы: 1-4

Восстановительные мероприятия могут достигать объемом до 24 часов в неделю, и включать в себя следующие виды деятельности: выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние лагеря, спортивные базы, походы и т.д.

13.3. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Распределение программного материала по видам подготовки для ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
Июнь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3				
	4				
Июль	5	Быстрота простой двигательной реакции; Быстрота сложной двигательной реакции; Общая сила; Общая выносливость; Специальная выносливость (скоростная);	-	-	-
	6				
	7		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой		

			и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия);		
	8				
	9				
Август	10	Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей; Общая сила; Общая выносливость; Специальная выносливость (скоростная);	Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении;	Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1;	Удержание дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах;
	11				
	12				
	13				
Сентябрь	14				
	15				
	16				
	17				
Октябрь	18				
	19				
	20				
	21				
Ноябрь	22				
	23				
	24				
	25				
Декабрь	26				
	27				
	28				
	29				
Январь	30				
	31				
	32				
	33				
Февраль	34				
	35				
	36				
	37				
Март	38				
	39				
	40				
	41				
Апрель	42				
	43				
	44				
	45				
Май	46				
	47				
	48				
	49				
	50				
	51				
	52				

Психологическая подготовка: Соблюдение режима дня; Ведение дневника самоконтроля; Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

Теоретическая подготовка: Российский спорт в международном спортивном движении; Развитие хоккея в РФ; Функции и строение организма человека; Физиологическая характеристика некоторых видов спорта; Система гигиенических факторов в подготовке спортсменов; Планирование спортивной тренировки; Возрастно-половые основы спортивной подготовки; Физиологическая характеристика двигательной деятельности; Построение многолетней тренировки; Комплексный контроль в подготовке хоккеистов; Комплексное применение средств восстановления в годичном цикле подготовки хоккеистов высокой квалификации; Тактическая подготовленность и тактическая подготовка хоккеистов; Психологическая подготовленность и психологическая подготовка хоккеистов; Нагрузки в спорте и их влияние на организм

спортсменов; Скоростные способности и методы их развития; Правила соревнований; Характеристика спортивной тренировки; Утомление и способы борьбы с ним.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах первого года на этапе совершенствования спортивного мастерства

Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 26-28:

Дни:

1. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции.
б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - общая сила.
2. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции.
б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - специальная выносливость (скоростная).
3. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции.
б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - общая сила.
с. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - сауна, бассейн, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.
4. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота сложной двигательной реакции.
б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей, общая выносливость.
5. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота сложной двигательной реакции.
б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - специальная выносливость (скоростная).
6. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота сложной двигательной реакции.
б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - общая сила.
с. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - сауна, бассейн, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.
7. Отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 7-9, 29-30

Дни:

1. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - общая выносливость.
б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.
2. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - специальная выносливость (скоростная).
б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.
3. а. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.

б. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - сауна, бассейн, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.

4. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции.

б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.

5. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - специальная выносливость (скоростная).

б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.

6.а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - общая сила.

б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.

7. Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 12-13, 31-33

Дни:

1.а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - общая выносливость.

б. Занятие на льду - игровая тренировка (2,3 часа), во второй половине дня.

2. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - общая сила.

б. Занятие на льду – игровая тренировка (2,3 часа), во второй половине дня.

3. а. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.

б. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - сауна, бассейн, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.

4. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - быстрота сложной двигательной реакции.

б. Занятие на льду - игровая тренировка (2,3 часа), во второй половине дня.

5. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - специальная выносливость (скоростная).

б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.

6. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - общая сила.

б. Занятие на льду - игровая тренировка (2,3 часа), во второй половине дня.

7. Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-30, 34-48

Дни:

1. а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей, общая выносливость.

б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2 часа), во второй половине дня.

2. а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - общая сила.

б. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа), во второй половине дня.

3. а. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа), во второй половине дня.

б. Теоретическое занятие в классе (2,5 часа).

4. а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей, общая выносливость.

б. Занятие на льду – игровая тренировка (2 часа), во второй половине дня.

5. а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - специальная выносливость (скоростная).

б. Восстановительные мероприятия (2-2,5 часа) - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.

6. а. Соревнование (3-4 часа).

б. Восстановительные мероприятия (2-2,5 часа) - бани, сауна, бассейн, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.

7. Отдых.

Восстановительные микроциклы: 1-4

Восстановительные мероприятия могут достигать объёмом до 35 часов в неделю и включать в себя следующие виды активности: выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, занятия на открытом воздухе, спортивные базы и т.д.

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

<i>Категория</i>	<i>Наименование навыка, технического элемента</i>
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.
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 от льда (л/п). Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п). Бег скрестными шагами спиной вперед с отрывом «внутреннего» конька от 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» в основной стойке Передача шайбы броском с «неудобной» в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с «удобной» в движении Передача шайбы броском с «неудобной» в движении Передача шайбы в парах с комбинированием
Броски и удары (кистевой)	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом

<i>Категория</i>	<i>Наименование навыка, технического элемента</i>
	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
Финты	Обманное движение: бросок показан с «удобной», выполнен с «неудобной». Обманное движение: бросок показан с «неудобной», выполнен с «удобной». Обманное движение в сторону-вратарь двигается: бросок с «удобной», по центру низом. Обманное движение в сторону-вратарь двигается: бросок с «удобной», 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. Финт: пропустить шайбу за ногами, бросок (с у/н). 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

ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ

Техническая подготовка для всех этапов

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап предварительной подготовки		Этап начальной подготовки			Этап специализации					Этап ССМ
							начальная специализация		углубленная специализация			
		Г о д о б у ч е н и я										
		1 ^й	2 ^й	1 ^й	2 ^й	3 ^й	1 ^й	2 ^й	3 ^й	4 ^й	5 ^й	1 ^й
1	Обучение основной стойке вратаря	+	+	+								
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+	+	+								
Приемы техники передвижения на коньках												
3	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)		+	+	+	+	+					
4	Т-образное скольжение			+	+	+	+	+				

	(вправо, влево)											
5	Передвижение вперед выпадами			+	+	+	+					
6	Торможения плугом, полуплугом											
7	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Передвижения короткими шагами		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Бег спиной вперед, лицом вперед, не отрывая коньков от льда и с переступаниями	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Ловля шайбы												
11	Ловля шайбы ловушкой, стоя на месте	+	+									
12	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках		+	+	+							
13	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением			+	+	+						
14	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена				+	+	+					
Техника игры вратаря												
15	Ловля шайбы ловушкой в шпагате						+	+				
16	Ловля шайбы на блин						+	+				
17	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени			+	+	+						
Отбивание шайбы												
18	Отбивание шайбы блином стоя на месте		+	+	+							
19	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках		+	+	+	+						
20	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена											
21	Отбивание шайбы коньком		+	+	+	+						
22	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+	+							
23	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена			+	+	+						
24	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки			+	+	+	+					
25	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена											

26	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена											
27	Отбивание шайбы щитками в шпагате											
28	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки											
29	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)						+	+	+	+	+	
Прижимания шайбы												
30	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой			+	+	+	+					
Владение клюшкой и шайбой												
31	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении				+	+	+	+	+			
32	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена											
33	Остановка шайбы клюшкой у борта			+	+	+	+	+	+			
34	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту											
35	Бросок шайбы на дальность и точность				+	+	+	+	+	+	+	+
36	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками						+	+	+	+	+	+
37	Передача шайбы подкидкой						+	+	+	+	+	+
38	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками						+	+	+	+	+	+

14. Учебно-тематический план

Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине) хоккей

Программа разработана для обеспечения единых подходов, необходимых стандартов и требований к организации и управлению спортивной подготовкой хоккеистов.

Целью реализации Программы является достижение количественных и качественных характеристик, обеспечивающих повышение базового уровня специальной подготовленности юных хоккеистов в возрасте от 8 до 16 лет.

Инструменты Программы дают возможность создания необходимых условий для реализации персональных траекторий развития юных хоккеистов на последующих этапах спортивной карьеры. Ядром программы является система приоритетов в процессе многолетней спортивной подготовки. В данной системе

распределения тренировочных приоритетов спортивный результат является системообразующим элементом, но его значимость может существенно меняться в зависимости от целей и задач этапа спортивной подготовки.

Это позволяет в полной мере реализовывать необходимый комплекс параметров тренировочного и соревновательного процессов, в том числе видов подготовки, связанных с теоретическими, интеллектуальными и психическими нагрузками.

Структура и содержание Программы представляют необходимую методическую последовательность освоения базовых и специальных навыков, совершенствования двигательных способностей, гарантируя преемственность и непрерывность процесса спортивной подготовки хоккеистов. В результате достигается существенная экономия различных видов ресурсов (временных, человеческих, материальных), увеличивается эффективность спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Благодаря специфическим особенностям Программы, используя в своей профессиональной деятельности «Практическое руководство для тренеров возрастных групп 12 лет и младше», специалисты могут гибко изменять условия, создавать новые задачи, реализовывать различные подходы к организации и управлению процессом спортивной подготовки хоккейной команды.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минуты)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная 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	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	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	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап	Всего на этапе	≈ 1200		

совершенствования спортивного мастерства	совершенствования спортивного мастерства:			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	<ul style="list-style-type: none"> Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-

				<p>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.</p>
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	<p>Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.</p>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований.</p>

				Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

15. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

К особенностям осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» основаны на особенностях вида спорта «хоккей» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «хоккей», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным

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

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

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

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

16. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие хоккейной площадки;

наличие игрового зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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 (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

Обеспечение спортивной экипировкой:

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	2	1	3	1	10	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	–	–	2	1	3	1	10	1

17. Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональными стандартами:

«Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

«Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519);

«Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475);

«Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135);

или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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 в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

18. Информационно-методические условия реализации Программы

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Перечень информационного обеспечения программы:

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс] : Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru>.
2. Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс] : Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 01.05.2019) // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru>.
3. О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" [Электронный ресурс] : Федеральный закон от от 30.04.2021 N 127-ФЗ // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru>.
4. Об утверждении концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года и плана мероприятий по ее реализации [Электронный ресурс] : Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 октября 2018 г. № 2245-р // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru>
5. О Федеральной целевой программе "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы" [Электронный ресурс] : Постановление от 21 января 2015 г. № 30 // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru>.
6. Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" [Электронный ресурс] : Постановление от 15 апреля 2014 г. № 302 // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru>.
7. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс] : Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru>.
8. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным

программам [Электронный ресурс] : Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 // КонсультантПлюс. – URL: [http:// www.consultant.ru](http://www.consultant.ru).

9. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура [Электронный ресурс] : Приказ Минобрнауки России от 11.08.2014 № 976 // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru>.

10. О плане мероприятий по реализации стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс] : Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14 октября 2009 г. № 905 // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru>.

11. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К.А. Буццичелли ; пер. с англ. М. Прокопьева . – 3-е изд. – М. : Спорт, 2016 . – 385 с.

12. Занковец, В. Э. Энциклопедия тестирований : монография / В. Э. Занковец. – М. : Спорт, 2016. – 457 с.

13. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : монография / В. Н. Платонов. – М. : Спорт, 2019. – 656 с.

14. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом / Министерство здравоохранения Российской Федерации. – М. : Спорт, 2017. – 109 с.

15. Сафонов, В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха : монография / В.К. Сафонов. – М. : Спорт, 2017. – 288 с.

Приложение № 1
к примерной дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«хоккей», утвержденной приказом
Минспорта России
от «__» _____ 2022 г. № ____
(рекомендуемый образец)

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки	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 трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		min 14 -max 30		min 10 –max 30		Min 6 –max 30		min 3 –max 22
		1.	Общая физическая подготовка	22-24	16-18	10-11	9-10	7-9

2.	Специальная физическая подготовка	4-6	4-6	10-11	9-11	11-12	
3.	Спортивные соревнования	-	-	15-16	15-16	15-16	
4.	Техническая подготовка	33-34	27-28	15-16	11-12	7-10	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	12-15	14-16	15-19	17-20	19-27	
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	3-4	3-4	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	24-26	29-30	30-32	31-32	29-31	
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	

