

**Бюджетное учреждение «Центр развития физкультуры и спорта» Грязовецкого
муниципального округа Вологодской области
Структурное подразделение «Спортивная школа»**

Утверждено
приказом от 28 марта 2023 г. №98

Директор БУ «Центр ФКС»
С.М.Соколов



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»**

Разработана с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Министерства спорта России от 16.11.2022г. № 997 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "хоккей" и с учетом требований примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденной приказом Министерства спорта России от 19.12.2022г. № 1267.

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 8 лет и старше.

Программу составили: Инструктор-методист Е.Л.Соболева
Тренер по хоккею К.А.Комиссаров

г.Грязовец

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке хоккей с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022г. № 997 (далее – ФССП). Номер -код спортивной дисциплины «хоккей» 003 001 4611Я.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» в структурном подразделении Спортивная школа бюджетного учреждения «Центр развития физической культуры и спорта» Грязовецкого муниципального округа Вологодской области.

2. Целями Программы являются:

-обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»;

-достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

-всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

-совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

-подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд. В данной программе учтены опыт работы лучших тренеров детского и юношеского хоккея нашей страны, рекомендации зарубежных специалистов, методические разработки специалистов других спортивных игр, а также особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Все это свидетельствует о высоких требованиях, предъявляемых к соревновательной деятельности, и определяет особенности ее структуры и содержания. Вся игровая деятельность осуществляется в движении на коньках в интервальном режиме в составе команды из 4 или 3 звеньев.

Согласно правилам игры одновременно может участвовать в игре одно звено (5 человек) и вратарь. Поэтому в ходе матча звенья, меняясь поочередно, участвуют в игре. Сменой звеньев руководит тренер, используя ее как важный тактический ход в целях достижения победы.

Всего в заявку на игру команда выставляет 22 человека: двух вратарей и 4 пятерки полевых игроков.

В ходе матча хоккеисты одного звена, выходя на лед, проводят игровой отрезок (40-120 с) в максимальном темпе, после чего идет их смена и на лед выходит другое звено. Первое же отправляется на скамью запасных игроков, чтобы через 2,5-4 мин выйти на лед снова. Всего за период (20 мин «чистого» времени) каждое звено проводит 5-6 игровых отрезков, а за игру - 15-18.

Такой временной режим позволяет хоккеистам в каждом игровом отрезке поддерживать высокий темп игровой деятельности.

Хоккей является эффективным средством физического воспитания.

Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма хоккеиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных навыков. Выполнение большого объема сложнокоординационных технико-тактических действий, жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности хоккеиста способствует воспитанию у него координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

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)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	5	11	10

4.Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	6-8	12-14	16-18
Общее количество часов в год	312	312-416	624-728	832-936

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

К видам обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования.

Учебно-тренировочные занятия проходят в групповой форме, к ним относятся: занятия по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической, тактической, теоретической, психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

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

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;
- учебно-тренировочные мероприятия
- спортивные мероприятия;
- иные виды (формы) обучения.

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

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

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования		
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Юноши (мужчины)				
Контрольные	–	2	2	3
Отборочные	–	–	–	–
Основные	–	–	1	1
Игры	-	15	30	36
Девушки (женщины)				
Контрольные	–	2	2	2
Отборочные	–	–	–	–
Основные	–	–	1	1
Игры	-	7	24	26

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на **52** недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении, реализующем дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

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

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

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		Наполняемость групп (человек)			
1.	Общая физическая подготовка	68	74	62	105
2.	Специальная физическая подготовка	78	25	82	115
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	29	93	111
4.	Техническая подготовка	56	112	135	167
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	37	50	110	167
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	20	63
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	81	124	124	150
Общее количество часов в год		312	312-416	624	728

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составлен на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение	Проведение бесед	с В течение года

	мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;	В течение года
2.3.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание	В течение года

		теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России ¹	23 февраля – День защитника Отечества 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов 4 ноября – День народного единства	По плану
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	
3.5.		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований

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

План направлен на решение следующих задач:

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

2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

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

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

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

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

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

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

7.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	первый, второй, третий год	подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
8.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)	первый, второй, третий год	
9.	Гигиена спортсмена (викторина)	первый, второй, третий год	
10.	Ознакомление с правами и обязанностями волейболиста (беседа)	третий год	
11.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	третий год	
12.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	третий год	

9.. Планы инструкторской и судейской практики

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

Этап группа	Наименование мероприятия	Количество часов
УТЭ-1	Тестирования и проведение тестов по Правилам хоккея ФХР	2
	Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке для этапа начальной подготовки	1
	Помощь тренеру-преподавателю в приеме контрольных нормативов (работа секретаря)	2
УТЭ-2	Тестирования и проведение тестов по Правилам хоккея ФХР	2
	Инструкторская практика: подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении; - умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися; - определение ошибки при выполнении приема партнером и указание путей ее исправления; - составление комплекса упражнений по проведению разминки; - составление конспекта занятия (разминки) и его (ее) проведение с обучающимися младших групп под наблюдением тренера.	4
	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке для этапа начальной подготовки	2
	Помощь тренеру-преподавателю в приеме контрольных нормативов (работа судьи при участниках)	2
УТЭ-3	Судейская практика:	8

	Составление положения о проведении соревнований на первенство школы по хоккею; Умение вести судейскую документацию; Участие в судействе учебных игр совместно с тренером; Судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле; Участие в судействе официальных игр в составе судейской группы; Судейство игры в качестве помощника и главного судьи.	
	Помощь тренеру-преподавателю в приеме контрольных нормативов	4
УТЭ-4	Тестирования и проведение тестов по Правилам хоккея ФХР	6
УТЭ-5	Инструкторская практика: подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении; - умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися; - определение ошибки при выполнении приема партнером и указание путей ее исправления; - составление комплекса упражнений по проведению разминки; - составление конспекта занятия (разминки) и его (ее) проведение с обучающимися младших групп под наблюдением тренера.	4
	Судейская практика: Составление положения о проведении соревнований на первенство школы по хоккею; Умение вести судейскую документацию; Участие в судействе учебных игр совместно с тренером; Судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле; Участие в судействе официальных игр в составе судейской группы;	10

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

Этапы, года	Наименование мероприятий
Начальная подготовка	Педагогические: - рациональное распределение нагрузки в макро и микроциклах - управление работоспособностью (нагрузка-отдых) - выявление признаков утомляемости - учет функциональных возможностей организма - смена видов спортивной деятельности
	Психологические: - снятие эмоционального напряжения - методы внушения (приказ, самоприказ) - аудиовизуальные средства (светомузыка, шум дождя, плеск волн, пение птиц) - дыхательная и мимическая гимнастика
	Гигиенические: - выполнение режима дня (сон, режим питания, питьевой режим)

	<ul style="list-style-type: none"> -гигиена тела (душ, ванны, сауна, баня) -предотвращение перегрева и переохлаждения - оптимальная масса тела
	<p>Медико-биологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильное питание -витаминация - массаж ручной и инструментальный (вибромассаж, подводный) -ЛФК
	<p>Фармакологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - витаминизация (аэровит, ундевит, татравит, витамины В.С.Е)
УТЭ	<p>Педагогические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональное распределение нагрузки в макро и микроциклах - управление работоспособностью (нагрузка-отдых) - выявление признаков утомляемости - учет функциональных возможностей организма - смена видов спортивной деятельности
	<p>Психологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - снятие эмоционального напряжения - методы психологической защиты (фантазии, рационализации, замещения) -методы внушения (приказ, самоприказ) -аудиовизуальные средства (светомузыка, шум дождя, плеск волн, пение птиц) - дыхательная и мимическая гимнастика
	<p>Гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение режима дня (сон, режим питания, питьевой режим) -гигиена тела (душ, ванны, сауна, баня) -предотвращение перегрева и переохлаждения - оптимальная масса тела
	<p>Медико-биологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильное питание -витаминация - массаж ручной и инструментальный (вибромассаж, подводный) - ионизация воздуха -аэроионизация воздуха -электростимулирование - УФО -гидротерапия -ЛФК
	<p>Фармакологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - витаминизация (аэровит, ундевит, татравит, витамины В.С.Е) - препараты энергетического действия (элеуторокок, жасмин)

III. Система контроля

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;
 овладеть основами техники вида спорта «хоккей»;
 получить общие знания об антидопинговых правилах;
 соблюдать антидопинговые правила;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
 по видам спортивной подготовки.

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

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

12. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией
 обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе
 разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по
 видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с
 учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им
 соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5

2.2	Бег на коньках челночный 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	см	не менее	
			160	145
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	12
1.5.	Бег на 1000 м	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	
до двух лет			Не устанавливается	

свыше двух лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»
----------------	---

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Планирование и содержание занятий в группах начальной подготовки

Для групп начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, он планируется как сплошной подготовительный период. Основной формой организации занятий с юными хоккеистами является тренировочное занятие с четко выраженными частями. Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения тренировки — игровой.

Начальный этап подготовки хоккеистов имеет большое значение в общей системе многолетней тренировки хоккеистов. У 9-летних хоккеистов закладываются основы конькобежной подготовленности и технико-тактического мастерства, происходит приспособление к новым условиям повышенной двигательной активности всех систем организма. Количество двигательных навыков и умений в этом возрасте весьма ограничено, что препятствует успешному обучению элементам техники хоккея. Поэтому тренерам следует учитывать, что только на основе разносторонней физической подготовленности, высокой координации движений, большого разнообразия двигательных навыков можно создать базу для дальнейшего роста мастерства юного хоккеиста.

При работе с юными хоккеистами в группах начальной подготовки должны решаться следующие задачи:

- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие, с акцентом на развитие быстроты, ловкости и координационных способностей;
- овладение широким кругом двигательных умений и навыков;
- обучение основам техники передвижения на коньках и владения клюшкой и шайбой;
- ознакомление с основами индивидуальной тактики игры в хоккей;
- воспитание трудолюбия, коллективизма, культуры поведения;
- приобретение элементарных теоретических знаний по избранной специализации.

Успешное решение поставленных задач первоначального обучения невозможно без четкого планирования тренировочной работы на основе установленных нормативных требований

Одним из важных вопросов планирования тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования.

Теоретическая подготовка

В этом возрасте происходит также знакомство с теоретическим разделом избранной специальности, который включает название тем, краткое их содержание и объем в часах:

Примерный тематический план тактической, теоретической, психологической подготовки для групп начальной подготовки

Разделы подготовки	1-й год		2-й год		3-й год	
	месяц проведения	часы	месяц проведения	часы	месяц проведения	часы
	1. Места занятий, оборудование и инвентарь	Июль	1	-	1	-
2. Физическая культура и спорт в России	Август	1	-	-	-	-
3. Развитие хоккея в мире и в России	Сентябрь Апрель	2	Октябрь	1	Октябрь	1
4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	Октябрь	1	Сентябрь Апрель	2	Сентябрь Апрель	2
5. Гигиена, закаливание. Режим и питание хоккеиста	Ноябрь Январь	2	Ноябрь	1	Ноябрь	1
6. Физическая подготовка хоккеиста	Декабрь	1	Август	1	Август	1
7. Техническая подготовка хоккеиста	Февраль	1	Декабрь	1	Декабрь	1
8. Тактическая подготовка хоккеиста	Март	1	Февраль	1	Февраль	1
9. Правила игры	Декабрь Январь	4	Ноябрь	3	Ноябрь	3
10. Установки перед играми и разбор проведенных игр	Сентябрь -Май	17	Сентябрь -Май	25	Сентябрь -Май	25
11. Просмотр видеозаписей, игр команд квалифицированных хоккеистов, тренировочных фильмов и т.п.	Вне сетки часов					
Итого часов:		31		36		36

Общая физическая подготовка на начальном этапе

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

Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на

основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

На этапе начального обучения проводится общая силовая подготовка с целью осуществления разностороннего гармоничного развития всех мышечных групп.

Для развития силы юных хоккеистов можно использовать следующие упражнения: элементы вольной борьбы; упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа; переноска и перекачивание груза; перетягивание каната; бег с отягощениями по песку, по воде, в гору; преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах; висы, подтягивания из виса, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусках, гимнастической стенке); упражнения с отягощением за счет собственного веса тела и веса тела партнера (приседания, отжимания и т.д.); лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног.

При развитии силовых способностей у детей младшего школьного возраста, прежде всего, следует избегать больших нагрузок на позвоночник, длительных односторонних напряжений мышц туловища, перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях.

Сила в этом возрасте развивается с помощью использования преимущественно скоростно-силовых динамических упражнений: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега, многоскоки, подвижные игры с использованием отягощений малого веса, эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской небольших грузов. Прыжковые упражнения в этом возрасте желательно выполнять на мягком грунте (травка, песок, гимнастические маты и т.д.).

Все упражнения выполняются в соответствии с требованиями метода повторных усилий и его разновидностей: динамических усилий и вариативного. Метод повторных усилий характеризуется использованием небольших отягощений (30-40% от максимального) с околопредельным числом повторений (но не «до отказа»). Вариативный метод особо эффективен при развитии скоростно-силовых качеств. В условиях контрастности сопротивлений (большие, нормальные, малые) утяжеленные снаряды способствуют развитию силового потенциала, а облегченные — скоростного, что, в конечном итоге, приводит к повышению результатов в соревновательном упражнении.

Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражнения при незначительном (10-20% от максимального) отягощении.

Для развития **скоростных качеств** юных хоккеистов используются различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью: повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.). Контролировать восстановление по пульсу (начинать повторное движение при ЧСС 110-115 уд/мин).

Основными методами скоростной подготовки юных хоккеистов являются: игровой, соревновательный, повторный, вариативный.

Игровой метод позволяет комплексно развивать скоростные качества хоккеистов. Подвижные и спортивные игры воздействуют на скорость двигательных (простых и сложных) реакций, быстроту движений и быстроту переключений с одних действий на другие.

Соревновательный метод позволяет при высоком эмоциональном подъеме проявлять максимальные скоростные качества, а также стимулирует предельную волевую мобилизацию при наличии повышенного интереса и духа соперничества.

Вариативный метод предполагает чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях.

Основной задачей при развитии **ловкости** должно быть овладение новыми многообразными двигательными навыками. Юный хоккеист должен непрерывно осваивать новые навыки. Если в течение долгого времени запас движений не будет пополняться, способность к обучению снижается. Упражнения для развития ловкости должны отличаться известной степенью трудности в координационно-двигательном отношении: упражнения из спортивной гимнастики и акробатики (кувырки, перевороты, кульбиты), легкой атлетики (различные способы прыжков, метаний), подвижных и спортивных игр, требующих умения быстро переходить от одних действий к другим в соответствии с изменениями ситуации. Используются многие упражнения в равновесии: упражнения на гимнастической скамейке и бревне, ходьба по качающемуся бревну, прыжки на подкидном мостике, на батуте и т.д.

Для наиболее полного и активного проявления хоккеистами ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях. Занятия проводит на фоне свежести (восстановления).

Детский возраст является наиболее благоприятным для совершенствования общей выносливости (аэробная производительность) — основы для последующей специальной тренировки в большом объеме и с высокой интенсивностью. Это не означает, что в тренировке юных хоккеистов более раннего возраста не должны присутствовать упражнения анаэробного характера. Такие формы допустимы (например, в тренировке быстроты, силы, скоростно-силовых качеств или во время соревнований). Важно, чтобы объем нагрузок гликолитической направленности был незначительным.

В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используются, в основном, повторный метод (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы) — чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров; бег 500, 600, 800, 1000, 1500 метров; кроссы (дистанция от 2 до 3 км). Игровой метод тренировки наиболее широко применяется в подготовке юных хоккеистов. Он заключается в том, что многие упражнения выполняются в форме спортивных и подвижных игр.

Специальная физическая подготовка на начальном этапе

Общая и специальная физическая подготовка взаимообусловлены, взаимозависимы как в процессе спортивной тренировки, так и в процессе соревнования. Благодаря специальной физической подготовленности у хоккеистов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности хоккеиста, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения.

Упражнения для развития **силы** (выполняются на льду): приседания на одной и двух ногах, подскоки и прыжки на одной, с ноги на ногу, на двух ногах, броски набивных мячей весом 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Статические усилия на мышцы ног (стретчинг). Подвижные игры: «бой петухов», «перетягивание через линию» и другие. Ручной мяч (набивной, футбольный, баскетбольный) на двое ворот на всю длину хоккейной площадки. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и последующими стартами. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д.

Основными методами являются вариативный, игровой и сопряженный, способствующий развитию специальных физических качеств, в данном случае скоростно-силовых и технико-тактических.

Координационные способности юного хоккеиста развиваются и совершенствуются также сопряженным методом. Одновременно со специальной ловкостью совершенствуются те или иные элементы техники.

Упражнения для развития ловкости: эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы. Выбивание шайбы у партнера в падении. Игра клюшкой лежа и на коленях. Эстафеты с обводкой стоек, с противодействующими партнерами.

Гибкость необходима хоккеисту для свободного выполнения технических приемов в тренировке и игре. Недостаточно развитая подвижность в суставах является причиной того, что у хоккеиста часто возникают травмы (повреждение мышц, связок, суставных сумок); повышение уровня силы, быстроты, выносливости и ловкости задерживается или их развитие не может быть использовано полностью.

Для развития гибкости и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения (упражнения на растягивание): маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями (набивные мячи, «блины» и другие предметы); с упругими предметами (амортизаторы, резина); с помощью партнера, с дополнительным усилием, прилагаемым самим выполняющим. Освоить упражнения на растягивание мышц (стретчинг).

Активные упражнения на гибкость выполняются повторным методом, сериями по 10-25 раз в каждом подходе. Количество серий должно быть не менее 2-3 в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

В период первоначального обучения, когда юные хоккеисты еще не в совершенстве овладели техникой передвижения на коньках, специальным развитием **быстроты** на льду заниматься не следует. По мере того как хоккеисты освоят тот или иной технический прием (передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой), его уже можно использовать в качестве средства для развития скоростных способностей.

Увеличения скорости в каком-либо движении можно добиться несколькими путями: за счет увеличения максимальной скорости и за счет увеличения силы мышц и техники движения. Увеличить быстроту за счет повышения ее максимума чрезвычайно сложная задача. Значительно проще решить задачу повышением скоростно-силовых возможностей и совершенствованием техники движений.

Для повышения скоростных возможностей используются методы: повторный (необходимо строго соблюдать временные режимы работы и отдыха); вариативный, предполагающий чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных (бег на коньках с отягощением на поясе, утяжеленном жилете, бег с преодолением сопротивления партнера), обычных и облегченных (с облегченной клюшкой, шайбой, без защитного снаряжения) условиях; сопряженного воздействия (утяжеленные клюшки и шайбы, утяжеленные браслеты); игровой метод и соревновательный.

Но нельзя успешно развивать скоростные качества юного хоккеиста, используя только какой-либо один метод. Определенного эффекта можно достичь лишь в случае, если в тренировочном процессе найдут применение все перечисленные методы в их разумном сочетании.

В тренировочном процессе используется большой арсенал средств для развития скоростных качеств хоккеистов. Большинство из них носит комплексный характер, т.е. оказывает одновременное воздействие на различные виды быстроты. Однако для более эффективного развития скоростных качеств иногда целесообразно избирательно

воздействовать на ту или иную форму быстроты, для чего следует подбирать соответствующие средства:

- упражнения для развития двигательной реакции (старты с места из различных исходных положений, старты в движении выполняются по звуковому и зрительному сигналам, упражнения в движении в парах (с шайбой и без шайбы, подвижные игры);

- упражнения для развития стартовой быстроты (преодоление с максимальной скоростью коротких отрезков 5,10,15,20, 30 м с места и сходу, с шайбой и без шайбы; то же в парах, тройках; различные виды эстафет);

- упражнения для развития дистанционной быстроты (бег на 40-50 м, подвижные игры, эстафеты на длину площадки);

- упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений (различные виды челночного бега - 3x10, 5x10 м, 3x18 м; слаломный бег с обводкой стоек; бег 18 м, поворот на 180° на синей линии, бег спиной вперед 18 м, снова поворот на 180°, обычный бег 18 м; выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов — передачи, прием шайбы, обводка, броски);

- упражнения для комплексного развития скоростных качеств (различные эстафеты, выполняемые в режимах, обеспечивающих прирост скоростных качеств);

- игровые упражнения 1x0, 2x0, 3x0, выполняемые на максимальной скорости; различные модификации спортивных игр (ручной мяч на льду) с чередованием работы максимальной мощности в пределах до 15 с и соответствующих интервалов активного отдыха (1,5-3 мин).

Выносливость характеризуется способностью противостоять утомлению. Организм юных хоккеистов 9 лет весьма чувствителен к недостатку кислорода, поэтому работа гликолитической направленности может отрицательно сказаться на функциях нервной системы и привести к снижению физической работоспособности. При большом количестве анаэробных нагрузок дети могут быстро повысить спортивные результаты, но это будет временным явлением. В дальнейшем их работоспособность, как правило, существенно не улучшается, что является одной из причин преждевременного прекращения занятий хоккеем.

В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используются следующие методы:

- повторный (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы). При этом используются беговые упражнения на льду на дистанциях 200-300 м (общая выносливость);

- соревновательный метод занимает небольшое место в подготовке хоккеистов младшего школьного возраста, в связи с тем, что в соревнованиях ограничены возможности точного дозирования нагрузки (специальная выносливость);

- игровой метод — основной при развитии выносливости у этих детей. С помощью игрового метода развивается как общая, так и скоростная выносливость. Для развития общей выносливости обычно увеличивают продолжительность игры. Для развития скоростной (и специальной) выносливости с помощью игрового метода обычно уменьшают продолжительность игры и одновременно сокращают количество участвующих игроков.

Техническая подготовка

Основная задача этапа начального обучения сводится к созданию представления у занимающихся об изучаемом техническом приеме и овладению его структурой. Овладение основой техники приема осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях. При обучении техническим приемам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха, занятия

нужно проводить чаще, но с небольшой нагрузкой.

Методика начального обучения технике передвижения на коньках предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, комплекс специальных упражнений на льду. Начинать обучение рекомендуется без клюшки. Первые 2-3 месяца следует заниматься только обучением технике передвижения на коньках с использованием различных подсобных средств типа каталок, перевернутых табуреток и прочее. После этого вводятся различные подвижные игры на льду. Клюшки используются периодически. На 2-м году обучения юные хоккеисты занимаются с клюшкой постоянно.

На этапе начального обучения необходимо освоить следующие элементы техники передвижения на коньках и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

1. Основная стойка (посадка) хоккеиста.
2. Скольжение на двух коньках, не отрывая их ото льда.
3. Скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой).
4. Скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой).
5. Бег широким скользящим шагом.
6. Скольжение по дуге (поворот) не отрывая коньков ото льда.
7. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой).
8. Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька.
9. Бег с изменением направления (переступание).
10. Торможение одной ногой без поворота туловища «полуплугом».
11. Торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом».
12. Прыжок толчком двух ног.
13. Прыжок толчком одной ноги.
14. Торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком вперед.
15. Бег коротким ударным шагом.
16. Старты.
17. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков ото льда.
18. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед».
19. Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед».
20. Бег спиной вперед по прямой с попеременным толчком каждой ноги.
21. Торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота туловища — «плугом».
22. Бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную») сторону.
23. Торможение одной ногой правым (левым) боком вперед с поворотом на 90°.
24. Торможение с поворотом корпуса на 90° прыжком обеими ногами.

В процессе начального обучения технике владения клюшкой и шайбой используются координационные упражнения, подводящие упражнения, специальные упражнения на технику владения клюшкой, а также подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой и шайбой. Для 9 – 10 летних хоккеистов рекомендуется проводить тренировочные товарищеские игры и турниры в одной зоне поперек площадки (на синей линии установить деревянные переносные бортики). Играть облегченной шайбой 3 периода по 15 мин «грязного» времени, с обязательной заменой через 1,5 минуты. Проводить такие турниры можно во время школьных каникул (ноябрь, январь, март месяцы).

На этапе начального обучения необходимо освоить следующие технические приемы владения клюшкой и шайбой на льду и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

1. Широкое ведение шайбы с переключением клюшки слева-направо.
2. Обучение держанию клюшки одной, двумя руками.
3. Бросок шайбы с длинным замахом.
4. Передача шайбы броском с длинным замахом.
5. Прием шайбы, остановка шайбы - крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему шайбы рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена).
6. Короткое ведение шайбы («рубка»), вперед-назад (перед собой и сбоку).
7. Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.
8. Передача шайбы с неудобной стороны броском с длинным замахом.
9. Широкое ведение шайбы с переключением клюшки по диагонали.
10. Широкое ведение шайбы с переключением клюшки вперед-назад.
11. Короткое ведение шайбы с переключением клюшки по диагонали.
12. Ведение шайбы толчками, без отрыва клюшки от шайбы, ведение шайбы коньком.
13. Удар-бросок с коротким и длинным замахом.
14. Отбор шайбы ударом по клюшке сбоку (выбивание).
15. Отбор шайбы ударом по клюшке снизу (подбивание).
16. Отбор шайбы при помощи перехвата и прижатие шайбы к борту клюшкой.
17. Обманные движения (финты):
 - туловищем;
 - клюшкой с выпадом влево и вправо;
 - с шагом в сторону;
 - с изменением скорости бега и с «подпусанием» шайбы под клюшку соперника;
 - с использованием борта;
 - финты «на передачу», «на бросок», «на перемещение» и др.

На этапе начального обучения юных хоккеистов следует обучать также и навыкам ведения допустимой правилами хоккея силовой борьбы (не «вдогонку», не в спину и без толчков на борт). При этом следует обучить следующим силовым приемам:

1. Остановка грудью.
2. Остановка плечом.
3. Остановка верхней частью бедра.

Подготовка вратаря на начальном этапе

Подготовка вратаря занимает особое место в работе тренера-преподавателя. Для успешного обучения искусству вратаря важным является отбор хоккеиста на эту роль. Основными требованиями при этом являются: быстрота, координация движения, смелость, хладнокровие, сдержанность и многое другое, включая желание самого занимающегося.

Основой обучения и тренировки юных вратарей является разносторонняя физическая подготовка и на этой основе постепенное развитие специальных физических качеств, а также освоение техники и тактики игры.

Физическая подготовка вратаря направлена на всестороннее развитие его двигательных функций. Она подразделяется на общефизическую, специализированную и специальную.

Общая физическая подготовка вратаря на начальном этапе

Общая физическая подготовка является фундаментом для достижения высоких результатов. Она решает задачи всестороннего развития организма, повышения его функциональных возможностей, развития физических качеств вратаря, а также

активного восстановления в период напряженных тренировочных нагрузок. Проводится вне льда на общекомандных занятиях по единому плану для всех игроков команды.

Объем тренировочных занятий, интенсивность должны быть значительно меньше, чем у подростков и юношей, так как детский организм еще не готов к таким нагрузкам. Первоочередными физическими качествами, развиваемыми на этом этапе обучения, должны стать ловкость, гибкость, быстрота.

Основные группы упражнений, направленных на развитие указанных качеств: ловля мяча; жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча); развитие гибкости и подвижности позвоночника, суставов верхних и нижних конечностей. Обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа маятника), в основной стойке; обучение и совершенствование координации движений приставным и крестным шагами, в челночном беге; старты прыжком правым, левым боком вперед, приставным и крестным шагом, с одной и двух ног; развитие скорости передвижения в стойке. Перемещение и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах; акробатика — кувырки вперед и назад, в сторону, длинный кувырок (кульбит), акробатические упражнения в парах.

Специальная физическая подготовка вратаря на начальном этапе

Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств и навыков, необходимых для овладения основными приемами техники игры и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности вратаря, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости:

— для развития скоростно-силовых качеств и технико-тактических навыков применяются утяжеленные «блины» и клюшка (0,3-1,0 кг), утяжеленный жилет (до 3 кг), утяжеленные браслеты. Основные методы - вариативный (утяжеленный «блин» - обычный «блин» и т.п.) и сопряженный;

— координационные способности вратаря развиваются и совершенствуются сопряженным методом. Одновременно со специальной ловкостью совершенствуются те или иные элементы техники;

— специальная гибкость вратаря развивается следующими упражнениями: шпагат продольный и поперечный, полушпагат, стойка «краба» (сед на коленях, ноги в стороны), стоя у борта, наклоны вперед-назад; махи ногой влево - вправо, вперед-назад (держась одной рукой за борт);

— стартовая быстрота развивается с помощью стартов из различных исходных положений всевозможными скоростными перемещениями вратаря в воротах и вне их на расстояние 1-5 м.

Высокий уровень физического развития в сочетании с хорошей функциональной подготовленностью двигательного аппарата, дыхательной сердечнососудистой, нервной и других ведущих систем организма является своеобразным фундаментом технико-тактической подготовленности вратаря.

Техническая подготовка вратаря на начальном этапе

По мнению большинства ведущих хоккейных тренеров, специальную подготовку (технико-тактическую) вратарей следует начинать с 9-летнего возраста. Некоторые считают, что можно начинать и раньше - все зависит от индивидуальных качеств, подготовленности юного хоккеиста (но начинать надо с коньковой подготовки и заниматься примерно год).

Техническая подготовка проводится на командных, групповых (вратарских) и индивидуальных занятиях. Вратари отрабатывают специальные упражнения на технику согласно классификации (рис. 1):

— обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами;

— ловля мяча, шайбы, посланной тренером. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей (шайб), посланных из различных точек площадки;

— обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Обучение технике отбивания высоколетящих шайб грудью, плечом, предплечьем, «блином», щитками.

Тактическая подготовка вратаря на начальном этапе

Согласно классификации (рис. 2) в тактический арсенал хоккейного вратаря входят индивидуальные и групповые действия, которые строятся на определении момента и направления завершения атаки соперника.

Тактическая подготовка юных вратарей заключается в последовательном обучении правильному и своевременному выбору места в воротах при бросках и ударах с различных позиций; в обучении ориентированию во вратарской площадке; в обучении умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; развитии игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Планирование и содержание занятий в тренировочных группах спортивной специализации до 2-х лет

В тренировочных группах 1-го, 2-го годов подготовки юные хоккеисты проходят этап начальной специализации. Практически в эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства. Вместе с тем важное место продолжает занимать общефизическая подготовка, обеспечивающая всестороннее гармоничное развитие организма, повышение его функциональных возможностей. Игровой метод занятий, эстафеты, игры, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в этом процессе.

Основными задачами групп начальной специализации являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- обучение и закрепление техники хоккея, обучение основам групповой тактики игры;
- освоение игровой деятельности;
- выполнение юношеского разряда по хоккею;
- овладение простейшими теоретическими знаниями по методике хоккея и правилам игры.

Ведущую роль на этапе начальной специализации выполняют показатели общей и специальной физической подготовленности, физического развития и тех качеств, характер которых определяет успех в двигательной деятельности, т.е. степень и темпы развития быстроты, силы и скоростно-силовых качеств. Показатели технического мастерства на этапе начальной специализации определяют успешность игровой деятельности в меньшей степени. Однако следует учитывать, что установка на достижение высоких спортивных результатов в детском возрасте носит характер отдаленной перспективы, а этот возраст является наиболее благоприятным для освоения различных навыков и элементов техники хоккея.

Отбор юных хоккеистов и контроль за их подготовленностью является одним из наиболее важных элементов в работе детского тренера. Основой отбора и контроля подготовленности юных хоккеистов являются контрольные испытания (тесты).

Перевод из одной тренировочной группы начальной специализации в другую следует на основании комплексной оценки выполнения нормативных требований. Для перевода необходимо:

1. Уметь применять основные приемы техники в упражнениях и играх.
2. Выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовке.

Распределение тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп спортивной специализации

При планировании тренировочных занятий с юными хоккеистами необходимо руководствоваться годовыми планами-графиками распределения тренировочных часов по месяцам и видам подготовки (табл. 26,27).

Распределение тренировочных часов по видам подготовки в течение года может несколько изменяться в зависимости от климатических условий, сроков выезда в спортивно-оздоровительные лагеря, а также счетом уровня подготовленности юных хоккеистов. При планировании тренировочных нагрузок необходимо учитывать также закономерности периодизации спортивной тренировки, значимость которых из года в год повышается.

Теоретическая подготовка для групп ТЭ спортивной специализации

На этапе начальной специализации продолжается ознакомление с теоретическим разделом хоккея, который включает в себя название тем, краткое описание, их содержание и объем в часах.

Примерный тематический план тактической, теоретической, психологической подготовки для групп ТЭ

Разделы подготовки	Год обучения, время проведения			
	До 2-х лет		Свыше 2-х лет	
	Месяц проведения	часы	Месяц проведения	часы
1	2	3	4	5
1. Современное состояние хоккея в мире и России	Июль	1	Июль	1
2. Общая физическая подготовка	Август	1	Август	1
3. Специальная физическая подготовка	Сентябрь	1	Сентябрь	1
4. Техническая подготовка	Май	1	Май	1
5. Тактическая подготовка	Ноябрь	1	Ноябрь	1
	Апрель	1	Апрель	1
6. Правила хоккея, изменения и дополнения	Август	1	Август	1
7. Морально-волевая подготовка хоккеиста	Сентябрь	1	Сентябрь	1
8. Спортивный массаж и самомассаж. Восстановительные мероприятия.	Декабрь	1	Декабрь	1
9. Врачебно-педагогический контроль	Май	1	Май	1
10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	Январь	1	Январь	1

11 . Установка перед играми и разбор проведенных игр	Сентябрь - Апрель	35	Сентябрь - Апрель	35
12. Просмотр видеозаписей, игр команд квалифицированных хоккеистов, тренировочных фильмов и т.п.	Вне сетки часов			
Итого часов:		46		46

**Практическая подготовка для групп ТЭ спортивной специализации
Общая физическая подготовка
для групп ТЭ спортивной специализации до 2-х лет**

Практический материал изучается и закрепляется на групповых тренировочных занятиях, в процессе игр, а также при выполнении индивидуальных и домашних заданий.

Общая физическая подготовка должна обеспечить физическое развитие юных хоккеистов, развитие основных двигательных качеств — быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости, улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных умений и навыков, т.е. создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Тренировочный материал по общей физической подготовке в программе представлен без разделения по годам обучения, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этих разделов программы, соотносясь с конкретными задачами подготовки, уровнем подготовленности учащихся и уровнем их физического развития.

Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействия, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, мышц брюшного пресса, менять исходные положения и т.п.

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

1. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, с тренажером «Бизон-1»; из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

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

3. Упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для направленного развития физических качеств.

В возрасте 5-14 лет происходит основное развитие нервно-мышечных двигательных навыков и к концу этого периода человек приобретает до 90% их общего объема.

1. Важной предпосылкой для развития **ловкости** является запас движений. Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и без опорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами. Прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночными сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжка через низкое препятствие, через партнера); переворот в сторону, стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове; стойка на руках. Упражнение в свободном беге с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения, боком, спиной вперед. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой, пробегание под скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприседе, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Особая роль отводится подвижным играм (с образным сюжетом, предполагающим комплекс различных действий: бег, прыжки, броски и ловля мячей, преодоление полосы препятствий и т.п.) и спортивным играм, а также эстафетам на местности, связанным с преодолением препятствий.

Основные методы — повторный, игровой, соревновательный, вариативный.

2. Наиболее благоприятные сроки для развития всех форм **быстроты** приходятся на возраст 7-14 лет. Упражнения для развития быстроты: старты и бег на отрезках от 5 до 100 метров. Повторное пробегание отрезков 20-30 метров со старта, с ходу, с максимальной скоростью и частотой шагов. Бег с внезапными остановками и возобновлением и изменением направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.). Эстафеты, подвижные и спортивные игры.

Основными методами скоростной подготовки юных хоккеистов являются: игровой, соревновательный, повторный и вариативный.

3. **Сила** юных хоккеистов на этапе начальной специализации развивается с помощью использования преимущественно скоростно-силовых динамических упражнений. В этом возрасте можно использовать упражнения с набивными мячами, гантелями, предметами весом 2-3 кг. Основной метод выполнения упражнений повторный, однако, упражнения выполняются не «до отказа».

Упражнения для развития силы: бег с отягощением по песку, по воде, в гору. Висы, подтягивания из вися; упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера; приседания на одной и двух ногах; отжимания в упоре. Упражнения с эспандером, метание мячей, толкание ядра, камней на дальность. Упражнения на специальных приспособлениях типа «Геркулес», с использованием тренажеров типа «Апполон», «Бизон-1». Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов.

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у юных хоккеистов способность расслаблять мышцы после их напряжения, не держать их в напряженном состоянии, когда они не участвуют в перемещении звеньев тела или в поддержании его положения.

4. Упражнения для развития **скоростно-силовых качеств**: общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе. Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега, много скоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с

бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Подвижные игры с применением силовой борьбы. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Прыжки «в глубину» с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание набивных мячей, камней, толкание ядра. Бег в гору, вверх по лестнице. Бег с утяжелением (утяжеленные пояса, «блины» и т.п.).

5. Детский и подростковый возраст (8-16 лет) является наиболее благоприятным для развития **аэробной производительности** — основы общей выносливости и для последующей специальной тренировки в большом объеме и с высокой интенсивностью. Наиболее бурный рост аэробных возможностей происходит в 13-16 лет (при целенаправленной работе).

Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег (частота пульса во время бега 130-170 уд/мин), чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров (ЧСС 110-170 уд/мин), бег 300, 500, 600, 800, 1000, 1500 метров. Кроссы (дистанция от 2 до 6 км). Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 12 минут (для разных возрастных групп). Фартлек. Бег в гору (равномерный). Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Подвижные игры. Велосипедный кросс. Плавание (повторное проплывание отрезков 25, 50, 100 метров и более с невысокой скоростью).

В подготовке юных хоккеистов для развития общей выносливости используются методы: повторный (8-12 лет), равномерный непрерывный (с 12 лет), переменный непрерывный (с 12 лет), интервальный (кратковременные интенсивные упражнения с короткими интервалами отдыха), игровой.

Дети характеризуются меньшей способностью работать в условиях недостатка кислорода за счет анаэробных источников энергии. Однако, это не означает, что в тренировке юных хоккеистов не должны присутствовать упражнения анаэробного характера. Такие формы допустимы (например, в тренировке быстроты, силы, скоростно-силовых качеств или во время соревнований и при подготовке к ним). Важно, чтобы объем нагрузок гликолитической направленности был незначительным.

6. Упражнения для развития **гибкости**: для рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, рывковые движения), выполняются с предметами и без предметов, из различных исходных положений; для мышц туловища (наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя); для ног (сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, махи ногой в разных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде, шпагаты и полушпагаты).

Специальная физическая подготовка для учебно-тренировочных групп спортивной специализации

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, разработанные на основе элементов техники хоккея (выполняются на льду).

Упражнения для развития **силы**: приседания на одной и двух ногах (в движении), прыжки на одной и двух ногах в движении (через линию), статические усилия на мышцы ног. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и последующими стартами. Ручной мяч (набивной весом 2 кг) — на двое ворот на всю длину хоккейной площадки. Эстафеты с переноской набивных мячей (2-3 кг). «Челночный бег» на коньках.

Постепенно нагрузка увеличивается - упражнения выполняются с утяжеленным поясом (3-5 кг), с утяжеленной шайбой (300-400граммов), утяжеленной клюшкой.

Основными методами являются вариативный, игровой и сопряженный.

Развитие **скоростных качеств**. Наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст от 7 до 14 лет.

Для воспитания скоростных качеств юных хоккеистов используются различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим основным требованиям:

1. Техника этих упражнений должна обеспечивать их выполнение на предельных скоростях.

2. Упражнения должны быть настолько хорошо изучены и освоены, чтобы во время их выполнения волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения.

3. Продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления. Продолжительность упражнения для юных хоккеистов не должна превышать 10 с.

В связи с тем, что перенос тренированности в скоростных упражнениях в большинстве случаев не наблюдается, тренировочные упражнения по своим кинетическим и динамическим характеристикам должны соответствовать соревновательному упражнению.

Основными методами скоростной подготовки юных хоккеистов являются: игровой, соревновательный, повторный, вариативный и сопряженный.

Упражнения для развития **быстроты**: повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 50 метров из разных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному и звуковому сигналам. Ускоренный бег по виражу, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты. Быстрая остановка и передача шайбы партнеру с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Скоростные серии бросков шайбы в борт, в ворота. Бег на коньках на 18, 36 и 54 м на время. Подвижные игры на льду. Упражнения на расслабление отдельных групп мышц.

Упражнения для развития **выносливости**: длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин) и переменный бег на коньках (частота пульса 130-180 уд/мин). Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа 5-12 с, интервалы отдыха 15-30 с). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85 % от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 с, интервалы отдыха 1,5-2,5 мин, число повторений в серии 3-5, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин, число серий 1-2). Все эти упражнения направлены на развитие **скоростной выносливости**.

Специальная выносливость развивается с помощью повторений игровых упражнений, игре в одной зоне с уменьшенным количеством игроков, с уменьшением интервала отдыха в играх на льду. Игра в хоккей на поле для хоккея с мячом.

Важным условием при развитии скоростной и специальной выносливости является то, чтобы объем нагрузок был незначительным и тщательно контролировался тренером.

Ловкость — важная предпосылка изучения и совершенствования техники хоккея. Для наиболее полного и активного проявления хоккеистами ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях.

Упражнения для развития ловкости: эстафеты на льду с предметами и без предметов, прыжки на коньках через препятствия, падения и подъемы на льду, бег по кругу с падением на одно, на два колена, эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами, резкая смена направления бега на коньках, подвижные игры с элементами акробатики.

Для развития **гибкости** и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения. Упражнения выполняются в движении по периметру хоккейной площадки: вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки; перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад, вправо и влево; маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения,

статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

Техническая подготовка для групп ТЭ спортивной специализации

Основная задача этапа начальной специализации сводится к освоению структуры технических приемов.

Техника передвижения на коньках. Повторить ранее изученный материал. Продолжить совершенствование конькобежной подготовленности - бег спиной вперед, повороты при беге спиной вперед, торможение упором на одном и двух коньках, с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможения с последующим ускорением в противоположном или том же направлении. Прыжки на коньках в длину и через препятствия. Выпады в движении, приседания на одно, два колена с поворотом, падения на два колена, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падения в движении на одно, два колена с поворотом на 90-180-360° и последующим вставанием и ускорением по малым и большим дугам. Прыжки толчком одной и двумя ногами с поворотом на 45-90-180° и приземлением на одну, две ноги с последующим движением в заданном направлении.

Техника владения клюшкой и шайбой

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

Броски шайбы. Совершенствование ранее изученных способов бросков: «длинного» (заметающего) броска, с удобной и неудобной стороны, в движении и в одно касание после боковой, встречной передачи. Удар-бросок во всех вариантах — с места, после ведения, по встречной и уходящей шайбе. Изучение техники «кистевого» броска. Добивание отскочившей от вратаря шайбы, подправление шайбы в ворота. Обучение технике броска подкидкой.

Прием шайбы. Совершенствование ранее изученных способов остановки шайбы. Обучение остановке и приему шайбы коньком, крюком клюшки с «удобной» и «неудобной» стороны. Остановка -прием шайбы, скользящей далеко от хоккеиста с помощью клюшки в выпаде вправо, влево. Остановка шайбы, летящей по воздуху.

Обучение техническим приемам овладения шайбой при введении ее в игру.

Изучение сочетаний технических приемов: ведение — передача, ведение — бросок, ведение — бросок — добивание, прием — ведение — передача, прием — ведение — бросок, прием — ведение — бросок — добивание, прием — бросок, прием — бросок — добивание, прием — передача и др. Все указанные сочетания технических приемов изучаются на основе разных способов выполнения приемов, например: прием — ведение — передача. Прием (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагональное, или без отрыва клюшки, или ударами и подбиванием, или из стороны в сторону и др.), передача броском, ударом, подкидкой, с удобной и неудобной стороны и др.

Обманные движения (финты) перед передачей партнеру — «ложный бросок», «остановка — ускорение», с изменением скорости и направления движения, финт «клюшка — конек — клюшка», финт — «игра на паузе». Совершенствование финтов «на передачу», «на ведение», «на перемещение», ведение с обыгрыванием оббеганием.

Силовые приемы. Обучение основным приемам силовой борьбы. Толчок грудью, плечом, прижимание клюшки сверху, подбивание клюшки соперника.

Отбор шайбы и игра туловищем. Обучение приемам силовой борьбы на всех участках площадки, у бортов, в углах площадки. Перехват и отбор шайбы в момент приема ее соперником. Преследование соперника с целью отбора шайбы, выбивании

шайбы в падении. Перехват летящей шайбы рукой, клюшкой. Отбор шайбы с помощью партнера.

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

Тактическая подготовка для групп ТЭ спортивной специализации

Тактика нападения. Индивидуальные действия, основные обязанности игроков в соответствии с амплуа. Совершенствование ранее изученных тактических действий в более сложной обстановке, против более активного соперника. Отрыв от «опекуна» для получения шайбы. Передачи шайбы на свободное место и на клюшку партнера. Вход в зону соперника индивидуальным проходом при помощи прямого и диагонального перемещения. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применить тот или иной технический прием в зависимости от игровой ситуации. Атака «опекуна», проводящего силовой прием.

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

Изучение взаимодействия в «треугольниках». Создание численного превосходства путем смещения центрального либо крайнего нападающего в угол площадки. Освобождение места для маневра партнера путем увода «опекуна» в другую часть зоны нападения. Начало атаки защитником при атаке с ходу.

Атака с ходу. Эшелонированная атака. Изучение тактических вариантов игры при вбрасывании шайбы. Тактика действий вблизи ворот соперника — добивание шайбы, отскочившей от вратаря, игра на ближнем «пяточке», создание помех вратарю при бросках партнера издали, «замыкание» дальней штанги. Позиционное нападение.

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

Групповые и командные взаимодействия. Совершенствование ранее изученных тактических действий. Подстраховка и помощь партнеру в опеке и при численном превосходстве соперника. Переключение, спаренный отбор, взаимодействие двух игроков против двух или трех нападающих в средней зоне, зоне защиты. Изучение тактических вариантов при вбрасывании. Расстановка и обязанности игроков при зонной и личной (персональной) защите.

Подготовка вратаря для групп ТЭ спортивной специализации

Физическая подготовка. Совершенствование быстроты одиночного движения, частоты движений. Совершенствование специальной гибкости и «выворотности» суставов в полушпагате, шпагате. Совершенствование координации в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа маятника), приставным и окрестным шагом, в челночном беге лицом и спиной вперед. Перемещения и прыжки в глубоком приседе вперед, назад, вправо, влево на одной и двух ногах с одновременным подбрасыванием и ловлей теннисного мяча. Акробатика: полет - кувырок, кувырки через препятствия, через партнера.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники перемещений на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники передвижения на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими и

длинными). Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него, с одного шага. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой и отбивания «блином», овладение отскочившей шайбой. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька (проскальзыванием). Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой. Обучение технике падений на правый и левый бок ногами вперед («стенка») и опускания на два колена.

Тактика игры вратаря. Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий, и выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях. Обучение тактическим действиям при отскоке шайбы от вратаря. Совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, «ударом». Совершенствование выбора места при комбинационном действии противника. Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Планирование занятий для групп ТЭ спортивной специализации

Тренировочный план предусматривает организацию и проведение тренировочных занятий в соответствии с требованиями периодизации спортивной тренировки.

Годичный цикл тренировочных занятий тренировочных групп делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период охватывает отрезок времени от начала занятий до первой календарной игры.

Задачи подготовительного периода:

- приобретение и дальнейшее улучшение общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта (подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, акробатика и т.д.);
- дальнейшее развитие физических качеств, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приемов игры;
- изучение техники и тактики игры, совершенствование ранее изученных действий;
- дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств;
- приобретение новых теоретических знаний.

На **общеподготовительном этапе** средства общей подготовки преобладают над специальными. Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объема и интенсивности с преимущественным ростом объема.

Тренировочные нагрузки на **специально-подготовительном этапе** продолжают возрастать, однако, не по всем параметрам. Повышается, прежде всего, интенсивность специально-подготовительных и специальных упражнений. По мере роста интенсивности общий объем нагрузок стабилизируется, а затем начинает уменьшаться.

Тренировочная нагрузка должна носить волнообразный характер: в тренировочном дне (утром — малая, днем — большая, вечером — средняя), в тренировочной неделе (две волны: каждая из одного-трех дней со средней нагрузкой, одного-двух дней с большой нагрузкой и одного дня с малой нагрузкой). При планировании занятий в недельном цикле следует через 2-3 тренировочных дня включать разгрузочный день (малая нагрузка).

В результате занятий в подготовительном периоде перед началом календарных игр должен быть достигнут уровень подготовленности более высокий, чем в предыдущем году.

Соревновательный период включает в себя отрезок времени от первой до последней игры календарных соревнований. Главная его задача — достижение высоких и

стабильных результатов (установка носит характер отдаленной перспективы).

Задачи соревновательного периода:

- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- изучение, закрепление техники хоккея;
- овладение тактическими вариантами групповой тактики, совершенствование индивидуальной тактики и приобретение игрового опыта;
- совершенствование моральной и волевой подготовленности.

Важнейшим средством и методом всей подготовки являются игры и игровые упражнения, выполняемые в условиях, приближенных к игре.

В психологической подготовке акцентируется внимание на развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях, на проявление воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых действиях, на преодоление неуверенности, боязни, действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры.

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

Переходный период начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом годичном цикле. Он не должен быть более 1,5-2 месяцев.

Задачи переходного периода:

- сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне;
- обеспечить активный отдых занимающихся, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья;
- устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращается и количество практических занятий в неделю. Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка. При наличии льда проводится работа над устранением недостатков в технической и тактической подготовленности учащихся.

Типовые недельные микроциклы для групп ТЭ спортивной специализации

Оперативное планирование на микроцикл заключается в распределении объемов нагрузок разного характера и направленности по дням и занятиям микроцикла с более детальным определением частных объемов отдельных видов подготовки (физической, технической, тактической, теоретической) и двигательных качеств (силовых, скоростных, координационных, выносливости).

В таблицах 29-32 представлено примерное распределение объемов тренировочного материала в недельном микроцикле на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода, в соревновательном и переходном периодах тренировки для групп начальной специализации.

Планирование и содержание занятий в тренировочных группах спортивной специализации свыше 2-х лет

В тренировочных группах 3-го, 4-го и 5-го годов подготовки хоккеисты проходят этап спортивной специализации. На этом этапе тренировочный процесс направлен на углубленное разучивание и совершенствование технико-тактических приемов игры в органическом единстве с развитием специальных физических и психических качеств в стандартных и усложненных условиях игровой и соревновательной деятельности.

Основными задачами групп спортивной специализации являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и психических качеств;
- добиться правильного выполнения технических приемов, в том числе в усложненных условиях, т.е. сформировать двигательное умение;
- обучение основам командной тактики и совершенствование индивидуальной и групповой тактики;
- выполнение разряда по хоккею;
- овладение теоретическими знаниями по методике хоккея и правилам игры;
- получение звания судьи по спорту (хоккею).

Возраст 11 - 12 лет является как бы переходным от этапа начальной специализации к этапу углубленной спортивной специализации. На первый план здесь выходят показатели физического развития, которые играют главенствующую роль. Это есть следствие периода бурного полового созревания детей, который характеризуется различными сроками начала и неодинаковыми темпами протекания. На этом этапе в ходе контроля за подготовленностью юных хоккеистов особенно важно учитывать уровень и динамику показателей физического развития. На втором плане по значимости для 12-летних показатели, характеризующие скоростные возможности юных хоккеистов.

В 13 лет по-прежнему основная роль за показателями общей и специальной физической подготовленности и физического развития занимающихся. Характеристики технической подготовленности остаются в этот период на втором плане, несмотря на то, что в 13 лет эти компоненты подготовленности у юных хоккеистов уже достаточно хорошо выражены.

В 14 лет физическое развитие продолжается, но рост его заметно приостанавливается. Совсем незначительно улучшаются показатели общей выносливости и скоростных качеств. Наряду с этим активизируется динамика признаков специальной выносливости, технико-тактической подготовленности и специальной координации движений, а также психологических свойств в сфере оперативного мышления, памяти и простых двигательных реакций. Эти данные в основе своей согласуются с современными представлениями о возрастных особенностях развития организма детей на этапе спортивной специализации.

Возраст 14 лет характеризуется дальнейшим увеличением веса, роста, развитием кардиореспираторной системы, возрастанием анаэробных возможностей организма, силы, быстроты (за счет техники выполнения), повышением возможностей креатинфосфатного механизма энергообеспечения.

Распределения тренировочной нагрузки для групп спортивной специализации

При планировании тренировочных занятий с хоккеистами групп спортивной специализации необходимо составление годовых планов-графиков распределения тренировочных часов по месяцам и видам подготовки.

При планировании тренировочных нагрузок необходимо учитывать также закономерности периодизации спортивной тренировки.

Теоретическая подготовка

На этапе спортивной специализации продолжается ознакомление с теоретическим разделом хоккея, который включает название тем, краткое их содержание и объем в часах:

Примерный тематический план тактической, теоретической, психологической подготовки для групп тренировочного этапа спортивной специализации

№	Тема	Год обучения время проведения
---	------	-------------------------------

п/п		3-й год		4-й год		5-ый год	
		Месяц проведения	Часы	Месяц проведения	Часы	Месяц проведения	часы
		1	Современное состояние хоккея в мире и России	Июль	1	Июль	1
2	Тактическая подготовка	Август Сентябрь	1 1	Август Сентябрь	1 1	Август Сентябрь	1 1
3	Правила хоккея, изменения и дополнения	Август	1	Август	1	Август	1
4	Психологическая подготовка	Май	1	Май	1	Май	1
5	Восстановительные мероприятия в хоккее	Сентябрь Апрель Май	1 1 1	Сентябрь Апрель Май	1 1 1	Сентябрь Апрель Май	1 1 1
6	Физиологические основы спортивной тренировки	Август	1	Август	1	Август	1
7	Основы методики тренировки	Июль	1	Июль	1	Июль	1
8	Установка перед играми и разбор проведенных игр	Август-Май	52	Август-Май	52	Август-Май	52
9	Просмотр видеозаписей, игр команд высокой квалификации, тренировочных фильмов и т.п.	Вне сетки часов					
Итого часов:		62		62		62	

Практическая подготовка для групп ТЭ начальной специализации

Практический материал изучается на групповых, командных тренировочных занятиях, в процессе игр, а также при выполнении индивидуальных и домашних заданий.

Общая физическая подготовка для групп ТЭ начальной специализации

Тренировочный материал по общей физической подготовке в программе представлен без разделения по годам обучения, позволяя тренерам тренировочных групп спортивной специализации самостоятельно решать задачи по ОФП, сообразуясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности и физического развития учащихся. Можно дать только некоторые рекомендации по развитию физических качеств:

- упражнения для развития силы (в т.ч. взрывной) по программе групп начальной специализации. Дополнительно упражнения со штангой весом до 60 % от максимального. Вес набивных мячей увеличивается до 3 кг. Беговые упражнения с отягощением. Имитация бросков шайбы с применением резиновых амортизаторов, эспандера, утяжеленной клюшки, броски утяжеленной шайбы (до 400 г). «Челночный бег». Бег вверх по лестнице;

- упражнения для развития быстроты — по программе групп начальной специализации. Увеличивается длина дистанции до 60-100 м;

- упражнения для развития выносливости - по программе для групп начальной специализации. Дополнительно — дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 2-3 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15 минут. Наибольший прирост МПК у юных хоккеистов наблюдается с 13 до

16 лет. Если до окончания периода полового созревания не провести соответствующей подготовки на развитие аэробных возможностей, то в дальнейшем уже практически невозможно будет в должной мере повысить функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. И как следствие от хоккеиста нельзя будет ожидать высоких и стабильных результатов в зрелом возрасте;

- упражнения для развития ловкости — по программе для групп начальной специализации. Необходимо использовать в спортивных играх сбивающие факторы (сопротивление соперников, без зрительного контроля, несколько различных мячей — футбольных, гандбольных, баскетбольных); преодоление полосы препятствий;

- упражнения для развития гибкости — по программе для групп начальной специализации, количество повторений увеличить.

Специальная физическая подготовка для групп ТЭ спортивной специализации

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, разработанные на основе элементов техники хоккея. Развитие специальных физических качеств юных хоккеистов групп спортивной специализации проводится по программе ТГ начальной специализации с некоторыми дополнениями:

- упражнения для развития силы — нагрузка несколько увеличивается за счет увеличения отягощения (набивные мячи — 3 кг, шайбы — 400 г, количество повторений в «челночном беге» увеличивается, вес утяжеленных жилетов или поясов увеличивается и т.д.);

- упражнения для развития быстроты — сокращается время выполнения упражнения, количество повторений увеличивается до 12, серий — до 2-3.

В возрасте 12-14 лет рекомендуется развивать быстроту в беге на льду, целенаправленно воздействовать на скорость двигательных реакций, силу и быстроту отталкивания и повышать максимальную частоту движений. По мере освоения различных способов техники бега на коньках и владения клюшкой совершенствуются скорость двигательной реакции, быстроту и частоту движений клюшкой при владении шайбой (дриблинг), быстроту выполнения броска, передачи, приема обводки и т. п.

В 12-14-летнем возрасте быстроту развивают вместе с силой (сопряженный метод). Время выполнения упражнений повторным методом обычно не превышает 10 с. Паузы отдыха достаточно большие, до ЧСС восстановления 108-114 уд/мин;

- упражнения для развития выносливости — «фартлек» на льду, используется переменный непрерывный метод (игра скоростей). Повторный метод используется для развития скоростной и специальной выносливости юных хоккеистов (в данном случае важно подобрать оптимальные паузы отдыха). Многократное выполнение упражнения с короткими интервалами отдыха, не обеспечивающими относительно полного восстановления от предшествующей работы (интервальный метод). При игровом методе нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением перерывов, сокращением или увеличением дистанции (эстафеты), количества пробежек, уменьшение или увеличение количества повторений в игре и т.п.; уменьшают продолжительность игры и одновременно сокращают количество участвующих игроков.

Специальные упражнения на льду, направленные на одновременное развитие энергетических возможностей и совершенствование технической, технико-тактической подготовленности (метод сопряженного воздействия): челночный бег с шайбой и без шайбы (отрезки можно варьировать), скоростное ведение шайбы в одной зоне в различных направлениях (время от 10 до 45 с), атака 3x2 на всю площадку (2-3 атаки без перерыва), атака 5x0 на всю площадку (3 атаки подряд), игровое упражнение 3x1+1 на всю площадку (контратака выполняется во встречном потоке);

- упражнения для развития ловкости - следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнеров, без зрительного контроля, слаломный бег, прыжки с поворотами), преодоление полосы

препятствий без шайбы и с шайбой с последующим броском шайбы в ворота;

– упражнения для развития гибкости и ее поддержания - применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения — упражнения на растягивание. Упражнения на развитие гибкости должны присутствовать в каждом занятии. Каждый комплекс упражнений целесообразно выполнять длительное время для получения, желаемого эффекта. В отдельном занятии целесообразно выполнять упражнения в такой последовательности: после разминки сделать по одной серии упражнений в медленном темпе, затем различные пружинящие упражнения, а после этого - упражнения с отягощением или в паре.

Упражнения на развитие гибкости полезно выполнять между силовыми и скоростными заданиями. В заключительной части занятия следует выполнять упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания.

Техническая подготовка для групп ТЭ спортивной специализации

Методика обучения на этапе спортивной специализации отличается направленностью всего комплекса воздействий на глубокое изучение юными хоккеистами всех механизмов техники развиваемого движения и правильное воспроизведение ее тончайших деталей.

По мере автоматизации движений нужно увеличивать число повторений упражнения, однако при этом не следует доводить организм юных хоккеистов до значительной степени утомления. В противном случае могут возникать ошибки при выполнении движений, которые при дальнейших повторениях могут закрепиться.

Техника передвижения на коньках. По мере освоения основных приемов техники владения коньками необходимо продолжить совершенствование конькобежной подготовленности - бег спиной вперед, повороты при беге спиной вперед, торможение упором на одном и двух коньках с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможения с последующим ускорением в противоположном или в том же направлении. Прыжки на коньках в длину и через препятствия. Выпады в движении, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падения в движении на одно, два колена с поворотом на 90° - 180° - 360° и последующим вставанием и ускорением по малым и большим дугам. Прыжки толчком одной и двумя ногами с поворотом на 45° - 90° - 180° и приземлением на одну, две ноги с последующим движением в заданном направлении.

Игры и беговые упражнения на ограниченных участках и в условиях скученности игроков. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотами, с поворотами в прыжке, с падением на колени. Эстафеты. Остановки, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, кувырков.

Техника владения клюшкой и шайбой. Выполняются упражнения на совершенствование индивидуальной техники обводки с изменением ритма, темпа и направления движения. Совершенствование ранее изученных видов бросков с «удобной» и «неудобной» стороны, в движении после боковой, встречной передачи. Изучение бросков после финтов, обводки, из-под защитника, подправления шайбы после бросков, добивание шайбы, отскочившей от вратаря. Комбинации, заканчивающиеся броском по воротам разными способами.

Прием шайбы ранее изученными способами, в игровой обстановке. Остановка шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнеру.

Обучение и совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании. Совершенствование ранее изученных приемов обводки в условиях более активного противодействия партнера, в ситуациях, приближенных к игровым.

Повышение технической подготовленности осуществляется путем многократного

повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях. Необходимо также работать на линолеуме, на бетонных площадках, на фанере, на листах стали и т.д.

Тактическая подготовка для групп ТЭ спортивной специализации

Обучение тактике игры ведется, в основном, через подвижные игры и игровые упражнения, как на земле, так и на льду. Тактическая подготовка юных хоккеистов в группах спортивной специализации включает в себя совершенствование индивидуальных и групповых действий, а также обучение командным взаимодействиям в нападении и защите.

Командные взаимодействия в нападении

Выход из зоны защиты, действия игроков в средней зоне при контратаке, завершение атаки. Расстановка игроков при позиционном нападении. Командные взаимодействия при численном превосходстве над соперником (5х3, 5х4, 4х3).

Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при вводе шайбу в игру на различных участках площадки.

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

Командные взаимодействия в защите

Переход к обороне при срыве атаки в зоне защиты, в средней зоне, в зоне нападения. Расстановка и обязанности игроков при зонной, персональной и смешанной защите. Оборона с помощью зонной и смешанной системы защиты, прессинга.

Игра защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4х5, 3х5, 3х4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбу в игру при численном меньшинстве. Смена составов в момент остановки игры и в ходе матча. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

Подготовка вратаря для групп ТЭ спортивной специализации

Физическая подготовка вратаря проводится согласно программе полевых игроков, но дозировка упражнений на выносливость отличается в сторону уменьшения, больше внимания уделяется развитию взрывной силы, стартовой скорости, специальной выносливости вратаря, ловкости и гибкости.

Техническая подготовка — по мере освоения технических элементов вратаря на этапе начальной специализации необходимо предусмотреть совершенствование техники передвижения на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами. Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках. Развития умения сохранять и принимать основную стойку.

Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой и отбивание «блином». Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы. Обучение технике падений на правый и левый бок щитками вперед («стенка») и опускание на два колена, обучение технике вставания в основную стойку после падения на бок.

Совершенствование техники отбивания высоко летящих шайб предплечьем, плечом, грудью, щитками.

Тактическая подготовка — совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях. Взаимодействие с игроками в обороне и руководство обороной. Обучение обманным движениям (финтам) и целесообразности их применения. Обучение тактическим действиям при ограниченном обзоре, изменениях направления движения шайбы и при ее добивании. Умение быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за противником, находящимся за воротами. Обучение умению

перехватить шайбу клюшкой при передаче ее на ближний «пяточок» из-за ворот и сбоку. Развитие игрового предвидения.

Совершенствование тактических действий при перехвате шайбы перед воротами. Тактика игры при выходе из-за ворот и в условиях скученности игроков перед воротами.

Планирование занятий для групп ТЭ спортивной специализации

Тренировочный план предусматривает проведение круглогодичных тренировочных занятий и строится в соответствии с требованиями периодизации спортивной тренировки.

Подготовительный период

Задачи этого периода для групп спортивной специализации аналогичны задачам для групп начальной специализации.

На общеподготовительном этапе динамика тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности с преимущественным ростом объема. К концу общеподготовительного этапа объем тренировочных нагрузок стабилизируется.

Специально-подготовительный этап — основная задача данного этапа — непосредственное становление спортивной формы с помощью средств специальной физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки и контрольных матчей.

Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе характеризуются сначала стабилизацией, а затем снижением объема. Интенсивность же нагрузок возрастает. Снижение объема нагрузок происходит вначале за счет общеподготовительных упражнений. На этом фоне продолжает возрастать объем специально-подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент нагрузки.

Изменение интенсивности нагрузки происходит, прежде всего, за счет повышения удельного веса специально-подготовительных упражнений и двусторонних тренировочных и контрольных игр.

Соревновательный период

В подготовке юных хоккеистов установка на высшие достижения носит характер отдаленной перспективы, причем, чем меньше возраст спортсмена, тем в большей мере должна быть выражена данная установка. В связи с этим в соревновательном периоде наряду с ближайшими задачами (непосредственная подготовка к матчам и успешное выступление в них) должны решаться, в основном, перспективные задачи:

1. Изучение, закрепление, совершенствование разнообразных технических приемов.
2. Овладение различными тактическими вариантами ведения игры, приобретение опыта.
3. Дальнейшее повышение уровня физической подготовленности.
4. Совершенствование психической подготовленности.
5. Совершенствование специальных знаний, связанных с выступлением в соревнованиях.

Важнейшим средством всей подготовки являются двусторонние игры и игровые упражнения, моделирующие различные игровые ситуации. Все стороны подготовки юных хоккеистов в этот период сближаются.

Однако в отдельные дни микроциклов в соревновательном периоде необходимо включать дополнительные занятия, направленные на поддержание общей работоспособности организма.

В специальной психологической подготовке хоккеистов особое значение приобретает непосредственная настройка на предстоящие матчи, мобилизация на высшие проявления физических сил, а также регуляция эмоциональных состояний и волевых проявлений в процессе игры.

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

Переходный период

Начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом годичном цикле. Он не должен быть более 1,5-2 месяцев.

Задачи переходного периода для групп спортивной специализации те же, что и для групп начальной специализации.

Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка. При наличии льда проводится работа над устранением недостатков в технической и тактической подготовленности. Если же юный хоккеист не получал достаточно нагрузок, мало тренировался в подготовительном периоде, редко выступал в соревнованиях, то тренировка в переходном периоде строится как в подготовительном, т.е. в развивающих режимах.

Типовые недельные микроциклы для групп ТЭ спортивной специализации

Методика построения микроциклов зависит от комплекса различных факторов: общего режима жизнедеятельности юных хоккеистов (включая учебную и учебно-тренировочную деятельность, размещение, питание, проезд до места соревнований, занятий), их возраста, уровня подготовленности, места микроцикла в общей системе годичного цикла и другое.

Продолжительность микроцикла может быть различной — от 2 до 10 дней, однако чаще всего бывает около 5-7 дней. В соревновательном периоде продолжительность микроциклов определяется календарем соревнований и бывает обычно от 3-4 до 7 дней. Более короткие межигровые циклы в соревновательном периоде для юных хоккеистов не оправданы.

Каждый микроцикл состоит из двух фаз: нагрузочной, которая связана с той или иной степенью утомления, и восстановительной (занятия восстановительного характера или полный отдых). В структуре микроцикла эти две фазы повторяются, причем восстановительная фаза совпадает с окончанием микроцикла.

Звеньями целостного процесса микроцикла являются тренировочные занятия. Планировать каждое тренировочное занятие необходимо с учетом направленности нагрузок в предыдущем и последующих занятиях.

При планировании 2-3 занятий в течение дня особое внимание следует уделить смене направленности занятий и разнообразию применяемых тренировочных средств, что позволит повысить эмоциональность работы.

Трехразовые тренировки в день планируются, в основном, в условиях сбора. При этом первая тренировка обычно проводится сразу после сна, в период, когда работоспособность организма снижена, В связи с этим на утренние часы не следует планировать использование скоростных и скоростно-силовых упражнений, также больших и максимальных нагрузок, иначе это сказывается на эффективности дневного (основного) занятия.

Ранее приведены примерные схемы недельных микроциклов, характерных для каждого периода подготовки хоккеистов тренировочных групп начальной специализации. Ориентируясь на эти примерные схемы и учитывая выше перечисленные рекомендации, можно спланировать недельные микроциклы для тренировочных групп спортивной специализации.

15. Учебно-тематический план

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

	обучающихся			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	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	Понятийность. 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 совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» относятся:

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.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие хоккейной площадки;

наличие игрового зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 1);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 2);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

Таблица № 1

№ 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 вратаря

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№	Наименование	Единица	Расчетная	Этапы спортивной подготовки
---	--------------	---------	-----------	-----------------------------

п/п		измерения	единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	2	1	3	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	–	–	2	1	3	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)¹ 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).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

ЛИТЕРАТУРА

1. Савин В.П. «Хоккей» Учебник для институтов физической культуры - Физкультура и спорт.
2. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших тренировочных заведений. – М.: Академия, 2003.
3. Никонов Ю.В. «Подготовка квалифицированных хоккеистов» - Мн. Асар 2003 г.,
4. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (текст) / М.: Советский спорт, 2009. – 101 с.
5. Быстров В.А. «Основы обучения и тренировки юных хоккеистов» - Тера Спорт 2000 г.,
6. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации.
7. Перечень аудиовизуальных материалов.
 1. DVD-фильм «Хоккейный видео-тренинг на русском языке»
 2. DVD-фильм «Тренировка хоккейного вратаря»
 3. DVD-фильм «Тренировка вратарей Владислава Третьяка»
- Перечень Интернет-ресурсов.
 - 1) КонсультантПлюс www.consultant.ru:
 - Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
 - Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
 - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
 - Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
 - Приказ Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н “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»
 - Приказ Минспорта РФ № 997 от 16.11.2022 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей».

Интернет ресурсы:

- 1) Библиотека международной спортивной информации. // <http://bmsi.ru>
 - 2) Методическое интернет-пособие <http://www.lifeinhockey.ru/>
 - 3) Спортивные видео-уроки <http://panakapitana.ru/teamgames/hockey/>
 - 4) Уроки хоккея - видео онлайн <http://sport-lessons.com/teamgames/hockey/page/2/>
 - 5) Статистика хоккея - <http://r-hockey.ru>
 - 6) Все о хоккее - <http://allhockey.ru>
 - 7) Федерация хоккея России - <http://www.fhr.ru>
 - 8) Международная федерация хоккея - <http://www.iihf.com>
 - 9) Телеканал "Спорт" - <http://www.sportbox.ru>
 - 10) Sports.ru - <http://sports.ru>
 - 11) Хоккейное обозрение - <http://www.hockeyreview.ru>
 - 12) Наш Хоккей - <http://www.russian-hockey.ru>
-