

Управление по трудовым и социальным вопросам МО «Майминский район»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа Майминского района»

Принята решением  
педагогического Совета МБУ ДО  
«СШ Майминского района»  
от «25» окт 2023г.  
протокол № 02



Утверждена приказом  
Директора МБУ ДО  
«Ш Майминского района»  
Приказ № 90  
от «28» 04 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «ХОККЕЙ»

Возраст обучающихся 8-17 лет  
Срок реализации программы на этапах:  
начальной подготовки – 3 года;  
тренировочном этапе – 5 лет;

Авторы-составители программы:  
Кыдрашев А.Н. – тренер-преподаватель по хоккею;  
Ложникова Г.В. – инструктор-методист

Майма, 2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ:

	<b>Общие положения</b>	<b>3</b>
1.1.	Специфика организации тренировочного процесса и структура системы многолетней подготовки	3
1.2.	Цели программы	5
<b>II</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>5</b>
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2.	Объем Программы	9
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:	10
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	15
2.5.	Календарный план воспитательной работы	16
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	20
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
<b>III</b>	<b>Система контроля</b>	<b>24</b>
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы	24
3.2.	<b>Оценка результатов контроля</b>	<b>25</b>
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	26
<b>IV</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта хоккей</b>	<b>27</b>
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	27
4.2.	Учебно-тематический план	57
<b>V.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	<b>59</b>
<b>VI.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>60</b>
<b>VII.</b>	<b>Кадровые условия реализации Программы:</b>	<b>61</b>
<b>VIII.</b>	<b>Информационно-методические условия реализации Программы</b>	<b>62</b>

# 3 **I. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 г. № 997<sup>1</sup> (далее – ФССП).

*Номер во всероссийском реестре видов спорта*

*Таблица 1*

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины
1	Хоккей	0030004611Я	Хоккей	0030014611Я

Программа разработана МБУ ДО «СШ Майминского района» (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», утвержденной приказом Минспорта России № 1267 от 19.12.2022, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 16.12.2022 г., регистрационный № 71578).

4

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

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1). этап начальной подготовки (далее — НП);
- 2). учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее — УТ);

5

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва спортивной сборной команды Республики Алтай и сборных команд Российской Федерации; воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

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

Во Всероссийском реестре видов спорта хоккей имеет номер-код 0030004611Я. Это командный игровой вид спорта. Две команды состязаются на ограниченной бортовой системой ледовой площадке со специальной разметкой, нанесенной на лед в соответствии с правилами игры

Игровая площадка представляет собой трехмерное пространство – ледовое поле, окруженное бортами и защитным стеклом, но не ограниченное их высотой. Цель игры заключается в том, чтобы забросить шайбу в ворота соперника и препятствовать таким же действиям в отношении своих ворот. Шайба вводится в игру вбрасыванием, при этом судья становится в центре одной из зон вбрасывания. Продолжительность хоккейного матча составляет 60 минут без учета времени на остановки: 3 периода по 20 минут, после каждого периода следует перерыв. Если в основное время игра заканчивается вничью, назначается дополнительный период (овертайм). В дополнительном периоде игра продолжается до первой заброшенной шайбы. При окончании дополнительного периода с ничейным счетом пробиваются полематчевые броски (буллиты). Необходимость овертайма, а также его продолжительность и количество полематчевых бросков оговаривается отдельно в регламенте каждого турнира.

В течение двух последних десятилетий хоккей постоянно развивался. Это положительно влияло на его зрелищность и делало его одним из наиболее эмоциональных видов спорта. Специалисты отмечают достаточно высокий двигательный уровень современных матчей, что находит отражение как в

статистических показателях, так и в визуальном восприятии игры. Следует сказать и о качественных изменениях в организации игры: все большем влиянии стратегии и тактики на спортивный результат.

Современный болельщик ожидает от хоккея зрелищности, эмоциональности и драматизма, жесткого стиля игры, высоких скоростей, наличия игрового интеллекта и тренерской мысли. Все это требует от хоккеистов и тренеров предельных физических и психологических нагрузок как в тренировочном процессе, так и во время матчей.

Очевидно, что наряду с наличием эффективной системы подготовки необходим не менее продуктивный отбор талантливых спортсменов.

По мнению авторов уже ставшего классическим хоккейного издания «Подготовка хоккеистов: техника, тактика» (1981) В. И. Колоскова и В. П. Климина, талант следует связывать с высоким исходным уровнем развития физических качеств, адаптационных возможностей и с быстрыми темпами их прироста. На современном этапе к такой характеристике сложно что-либо добавить, но можно сделать уточнение и расширить идею авторов. С талантом следует связывать не только исключительные адаптационные возможности прежде всего нервной системы, но и производительность и эффективность других важнейших систем организма, обеспечивающих освоение высоких тренировочных и соревновательных нагрузок в хоккее. Помимо этого, необходимо сказать о способности к освоению технико-тактических приемов современного хоккея и, что немаловажно, проявлении неординарных личностных качества хоккеиста в процессе многолетней спортивной подготовки. По этой причине одним из специфических условий отбора в хоккей должно стать более внимательное и осмысленное наблюдение за так называемыми «неталантливыми». Их автоматический отсев, особенно на начальном этапе спортивной подготовки, следует свести к минимуму.

С физиологической точки зрения специфика хоккея заключается в выполнении спортсменами большого объема физической работы разной мощности в условиях дефицита времени и пространства. Во время матча хоккеист проводит на льду около 15-20 игровых смен, в среднем звенья меняются через каждые 30-45

секунд. Выполнение технико-тактической работы на максимально возможной скорости, совмещаемой с силовыми единоборствами и сложно-координационной деятельностью, делает хоккей одним из самых трудных для освоения в техническом отношении видов спорта. Возможно, именно благодаря этому хоккей столь популярен среди многочисленных болельщиков и любителей, которые активно осваивают тонкости игры.

Для соревновательного упражнения хоккеиста характерно разнообразие движений переменной интенсивности и мощности, в которых задействовано большое количество мышечных групп, работающих в различных режимах энергообеспечения. В процессе соревновательной деятельности (как в одном игровом отрезке, так и в матче в целом) хоккеист высокой квалификации выполняет работу различной мощности в следующих соотношениях:

- максимальной и субмаксимальной мощности — 14-16% в анаэробном режиме;
- большой мощности — 24-26% в смешанном, аэробно-анаэробном режиме;
- умеренной мощности — 60% в аэробном режиме (за матч хоккеист высокой квалификации преодолевает дистанцию 5-6 км).

Физиологические показатели организма хоккеиста, отражающие активность ведущих функциональных систем, во время выполнения соревновательного упражнения варьируют в следующих пределах:

- частота сердечных сокращений (ЧСС) — 145–210 уд/мин-1;
- уровень молочной кислоты в крови — 150-170 мг %;
- потребление кислорода — 3,9-5,1 л/мин-1;
- кислородный долг — 7-12 л;
- легочная вентиляция — 160 л/мин.

Тренировочные и соревновательные нагрузки комплексно воздействуют на органы и системы хоккеиста, укрепляя их, повышая общий уровень функционирования, обеспечивая развитие двигательных способностей (силовых, скоростно-силовых, координационных), гибкости и выносливости, формирование и совершенствование технических навыков. Жесткость силовых единоборств и

высокая эмоциональность соревновательной деятельности многократно усиливают психические и физические нагрузки и тем самым увеличивают воздействие на организм хоккеиста.

Постоянное и резкое изменение игровых ситуаций требует от спортсменов предельной собранности, повышенного внимания, умения мгновенно оценить обстановку и принять рациональное решение, действовать быстро, инициативно и находчиво. Только в таком случае можно рассчитывать на успех. Эта особенность соревновательного упражнения и тренировочной деятельности хоккеиста способствует совершенствованию координационных способностей, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Таким образом, рассмотренные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности хоккеиста и ее воздействие на его организм свидетельствуют о том, что хоккей — важное и эффективное средство физического воспитания.

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

Приложение № 1 к ФССП

*Таблица 2*

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 (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	3

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

- 1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта хоккей и этапам спортивной подготовки, с учетом:
- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
  - объемов недельной тренировочной нагрузки;
  - выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
  - спортивных результатов;
  - возраста обучающегося; (пп. 4.1. Приказа № 634)
  - наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям хоккеем (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н).

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

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2. (пп. 4.3. Приказа № 634)

## 2.2. Объем Программы

Приложение № 2 к ФССП  
Таблица 3

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

2.3. Виды (формы) обучения,<sup>10</sup> применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные, самостоятельная подготовка и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

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

на этапе начальной подготовки — двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов.

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 (пп. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (пп. З. 7. Приказа № 634);

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий; не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пп. 3.8 Приказ № 634)

### Учебно-тренировочные мероприятия

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

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) (п. 39 Приказа № 999).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Приложение № 3 к ФССП  
Таблица 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

12					
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных и всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы Республики Алтай и Майминского района, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (указывается с учетом пн. 3.5 Приказа № 634).

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями (п. 4 главы III ФССП по виду спорта).

Обучающиеся направляются 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Республики Алтай, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий МО «Майминский район» и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях (п. 5 главы III ФССП по виду спорта).

Все известные соревнования составляют две группы – контрольные и основные.

Контрольные проводят для определения степени подготовленности спортсменов. По результатам таких стартов происходит оценка эффективности избранного варианта тренировки с возможной её последующей коррекцией. К числу контрольных стартов можно отнести официальные календарные соревнования и специально запланированные для своего контингента.

Основные соревнования направлены на выявление лучших личных и командных результатов. В первый год начального этапа подготовки планируют

только контрольные соревнования.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

### **Объем соревновательной деятельности**

(указываются с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП)

**Таблица 5**

Виды спортивных соревнований, игры	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
<b>Юноши (мужчины)</b>						
Контрольные	–	2	2	3	3	2
Отборочные	–	–	–	–	–	–
Основные	–	–	1	1	1	2
Игры	–	15	30	36	60	70
<b>Девушки (женщины)</b>						
Контрольные	–	2	2	2	2	2
Отборочные	–	–	–	–	–	–
Основные	–	–	1	1	1	1
Игры	–	7	24	26	32	38

### **Работа по индивидуальным планам.**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (пп. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. (пп. 3.4 Приказа № 634)

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в<sup>15</sup> Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения (приведен в таблице 6).

*Таблица 6*

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствова ния спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	2-3	3	3-4	4-5
		Наполняемость групп (человек)					
		14		10		6	3
1.	Общая физическая подготовка	68	66	68-80	83-9	93-112	52-68
2.	Специальная физическая подготовка	22	25	68-80	91-102	124-149	174-232
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	24	93-109	124-140	156-187	199-266
4.	Техническая подготовка	102	116	100-118	100-111	104-124	74-99
5.	Тактическая подготовка	25	38	56-61	74-81	114-141	190-284
6.	Теоретическая подготовка	6	8	10-12	14-16	18-20	22-24
7.	Психологическая подготовка	15	20	40-50	55-62	76-88	112-124
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	10	12-14	16-18	22-26	28-30
9.	Инструкторская практика	-	-	-	17-20	21-25	20-25
10.	Судейская практика	-	-	-	17-20	22-25	20-25
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	4	4	10-12	14-16	20-24	34-40
12.	Восстановительные мероприятия	64	105	167-192	227-257	270-327	323-447
Общее количество часов в год		312	416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

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

Воспитательная работа, направленная на последовательное и непрерывное формирование необходимых для спортивной деятельности личностных качеств хоккеистов, а также на сплочение спортивного коллектива проводится тренером-преподавателем во время тренировочных занятий и за их рамками.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

*Таблица 7*

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года

2.			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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 (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою Республику, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие физкультурных мероприятий спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых МБУ ДО «СШ Майминского района»	В течение года
4.		Развитие творческого мышления	

4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> </ul>	В течение года
------	--	--	----------------

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (ч. 1 ст. 26 Федерального закона ЛФ 329-ФЗ).

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

Целью проведения антидопинговой работы является формирование установки у детей о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового.

Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента занимающихся.

При проведении занятий могут быть использованы игровые формы, диалоги, групповые дискуссии. Поскольку ситуация с допингом и противодействием ему быстро меняется, тренеру-преподавателю следует быть хорошо осведомленным о новых событиях в этой сфере, ссылаясь в качестве примеров на новости, актуальные в текущий момент времени.

На начальном этапе подготовки юных хоккеистов в рамках теоретической подготовки рекомендовано проводить беседы с детьми на темы здорового образа жизни, закаливания, профилактики заболеваний, режима сна и отдыха, рационального питания, то есть темы, способствующие формированию правильных привычек и здорового образа жизни.

На сегодня встает острый вопрос правильной и научно-обоснованной организации первичных профилактических мероприятий антидопинговой работы, не только в командах спортсменов высокого класса, а, прежде всего, в детско-юношеских коллективах.

Вопросы, связанные с профилактикой и использованием запрещенных средств и препаратов в спорте очень актуальны и заслуживают внимания, начиная с начального этапа подготовки спортсмена. Учитывая масштаб вреда, который возможен от применения допинга, тренеры-преподаватели, работающие с юными хоккеистами, должны проводить разъяснительную работу по ознакомлению спортсменов с наличием Всемирного антидопингового кодекса, общероссийских антидопинговых правил, антидопинговых правил, существующих в хоккее, а также включать в программу по теоретической подготовке беседы и мероприятия по антидопинговой тематике.

При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены:

- на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним;
- на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата;
- на формирование устойчивых ценностных ориентаций к идеалам олимпизма, принципа справедливой игры – «Фейр Плей».

Источники информации об антидопинговых правилах (сайты ВФЛА, РАА «РУСАДА», он-лайн программа Triagonal, и др.).

20  
План мероприятий

*Таблица 8*

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Хорошие и плохие привычки	сентябрь	беседа
	Природные витамины и их польза для спортсмена	январь	дискуссия
	Почему нужны правила в спорте.Кто и как следит за их выполнением	март	диалог
	Что бывает с нарушителями правил	июнь	беседа
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Как появился допинг	сентябрь	беседа
	Как допинг влияет на здоровье?	январь	беседа
	Честный спорт: Принципы честной спортивной борьбы("фейр плей")	март	беседа
	10 антидопинговых правил, их смысл	июнь	игра

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика регулируется прикрепленным тренером и включает в себя:

- выполнение лицами, проходящими спортивную подготовку, частично передаваемых прикрепленным тренером функций по подготовке и ремонту спортивного оборудования и инвентаря, организации мест тренировочных занятий, руководству подгруппой занимающихся во время таких занятий (контроль за безопасностью действий вновь включенных в группу товарищей при выполнении тех или иных двигательных заданий, проведение отдельных упражнений в рамках коллективной разминки, помочь тренеру при организации и проведении круговой тренировки, помочь в проведении измерений при проведении контрольных упражнений, и т.д.);

- ведение спортсменами тренировочных дневников по установленной прикрепленным тренером форме, обработку содержащейся в них информации об освоенных тренирующих воздействиях, посильное участие в составлении тренировочных планов и анализе результатов их выполнения;

- овладение занимающимися навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий;

- выполнение занимающимися посильных обязанностей судьи на соревнованиях по хоккею все более высокого уровня в разных судейских

должностях.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 9.

### План инструкторской и судейской практики

*Таблица 9*

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Инструкторская практика:			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
Судейская практика:			
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил хоккея, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»

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

В группы этапа начальной подготовки могут быть зачислены дети при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для тренировочных занятий хоккеем. Процесс спортивной подготовки предусматривает организацию систематических медицинских обследований. Это необходимо для диагностики состояния здоровья юных спортсменов и возможных негативных последствий. Организацию углубленного медицинского обследования (УМО) обеспечивает администрация МБУ ДО «СШ Майминского района». УМО осуществляется в Горно-Алтайском врачебно-физкультурном диспансере и даёт полную и всестороннюю информацию о состоянии здоровья и функционального

22

состояния основных систем организма, проверяемых под нагрузкой. Результаты обследования регистрируются в виде допуска к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям в журнале учета групповых занятий. Периодичность УМО два раза в год.

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 03.12.2020 № 61238). Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Восстановительные мероприятия стали составной неотъемлемой частью системы подготовки взрослых и молодых спортсменов. Состав средств восстановления зависит от возраста и квалификации, а также от характера выполненной нагрузки в микроцикле.

Средства восстановления делят на три группы: педагогические, медико-биологические, психологические.

*Педагогические средства* восстановления являются основными, так как определяют режим и сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки. Они включают в себя: рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма

<sup>23</sup> спортсмена; сочетание объемов общей и специальной подготовки; построение микро, мезо и макро циклов; правильное построение отдельного тренировочного занятия; полноценную индивидуальную разминку; подбор упражнений для активного отдыха и расслабления; создание комфортного эмоционального фона; варьирование отдыха между отдельными упражнениями и повторениями; использование различных средств восстановления. Установлено, что последствия утомления ликвидируются быстрее, если использовать не пассивный, а активный отдых.

*Медико-биологические* средства восстановления. Они занимают особенное, специфическое место в системе реабилитации спортсменов на начальном этапе подготовки. К их числу относятся: рациональное питание, массаж, сауна, восстановительное плавание.

Психологические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту и на отдыхе.

*Рациональное питание* обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Суточный рацион должен быть разделен на несколько приемов для лучшего усвоения пищевых веществ, сохранения чувства сытости на протяжении дня и исключения чрезмерного наполнения желудочно-кишечного тракта большим количеством пищи. Нерегулярное питание ухудшает пищеварение и способствует развитию желудочно-кишечных заболеваний.

Важно соблюдать определенные интервалы между приемами пищи и тренировками. Нельзя приступать к тренировкам вскоре после еды, так как наполненный желудок ограничивает движения диафрагмы, что затрудняет работу сердца и легких, снижая тем самым деятельность спортсмена. С другой стороны, мышечная деятельность препятствует пищеварению, так как уменьшается секреция

<sup>24</sup>  
пищеварительных желез и происходит отток крови от внутренних органов к работающим мышцам.

После физической нагрузки основной прием пищи должен быть не ранее чем через 40-60 мин. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 10.

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения  
восстановительных средств**

*Таблица 10*

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

### **III. Система контроля**

3.1 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:

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.

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, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

3.2. 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.

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Приложения №№ 6-9 к ФССП и тесты  
Таблица 11

#### **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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	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	количество раз	не менее	

	упоре лежа на полу		-	12
1.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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	
			42,0	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			43,0	47,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта хоккей**

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

Таблица 12 – Распределение программного материала по видам спортивной подготовки для первого года этапа начальной подготовки

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
1	2	3	4	5	6
Июнь	1				
	2				
	3				
	4				
И	5				
	6				
	7	Статически-пассив-	-	-	-

Восстановительные  
мероприятия

			28			
8			-	-	-	-
9			-	-	-	-
10			-	-	-	-
11				-	-	-
12				-	-	-
13				-	-	-
14				-		
15				-		
16				-		
17				-		
18				-		
19				-		
20				-		
21				-		
22				-		
23				-		
24				-		
25				-		
26				-		
27				-		
28				-		
29				-		
30				-		
31				-		
32				-		
33				-		
34				-		
35				-		
36				-		
37				-		
38				-		
39				-		
40				-		

			29	
	41	реакции;	движении; Обводка;	-
	42		Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;	-
	43		Обводка;	-
	44		Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;	-
	45		Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;	-
Апрель	46	Статически-актив- ная гибкость;	Броски; Преследования и отбор шайбы;	Обманные движе- ния телом; Обманные броски передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие измене- ния направления движений.
	47	Динамическая гибкость (кинетиче- ская);	Индивидуальная тактика;	
Май	48	Базовые двигатель- ные навыки;	Преследования и отбор шайбы Индивидуальная тактика;	
	49	Координация, рав- новесие;	Преследования и отбор шайбы Индивидуальная тактика.	
	50	Быстрота слож- ной двигательной реакции.		
	51			
	52			

Таблица 13 — Перечень осваиваемых навыков и технических элементов в первый год этапа начальной подготовки

Категория	Наименование навыка, технического элемента
1	2
Базовые технические навыки	Вставание со льда
Базовые технические навыки	Скольжение на двух ногах (в максимальном приседе)
Базовые технические навыки	Скольжение на одной ноге лицом вперед
Базовые технические навыки	Скольжение в приседе на одной ноге (максимальный присед)
Базовые технические навыки	Скрестные шаги с продвижением
Базовые технические навыки	Бег на месте, в движении/спиной вперед
Базовые технические навыки	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну ногу, с удержанием позы
Базовые технические навыки	Скольжение на одной ноге «пистолет» (лицом вперед)
Базовые технические навыки	Скольжение на одной ноге «пистолет» (спиной вперед)
Базовые технические навыки	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах
Базовые технические навыки	Танцы на льду (Лунная походка)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Толкание партнера
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Тяга партнера
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Борьба с партнером, различные варианты (перетягивание, толкание)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом – со сменой ведущей ноги
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом через препятствия, клюшки на льду
Повороты	Поворот с толчком одной ногой и скольжением (л/п)
Повороты	Бег скрестными шагами лицом вперед (3л/3п) быстро
Бег скользящими шагами	Слалом – полуфонариком», делать широкие движения ногами

Бег скользящими шагами	Слалом – полуфонариком», с тягой партнера (держаться за клюшки)
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скрестными шагами по траектории с пилонами
Старты	V-старт лицом вперед
Старты	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п)
Старты	Старт спиной вперед полуфонариками
Старты	Старт спиной вперед скрестными шагами
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия
Торможения и остановки	Торможение двумя лезвиями параллельное
Торможения и остановки	Торможение внутренней/внешней стороной лезвия
Торможения и остановки	Торможение «1-11» (Коньки буквой V), «плугом», «полуплугом»
Торможения и остановки	Торможение двумя ногами при скольжении спиной вперед
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», движение одной ногой (л, п)
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», движение одной ногой (л, п) со сменой
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», с тягой партнера (держаться за клюшки), разные варианты
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», с продолжением скрестного движения, со сменой ноги
Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед
Бег спиной вперед	Скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперед
Бег спиной вперед	Слалом, с тягой партнера (держаться за клюшки)
Бег спиной вперед	Слалом, со сменой толчковой ноги
Бег спиной вперед	«полуфонарик», движение со сменой толчковой ноги
Повороты	Повороты без отрыва коньков от льда (л/п)
Повороты	Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков от льда
Повороты	Повороты на 360° без отрыва коньков от льда со сменной стороны
Повороты	Катание по кругу с движением «внешней» ногой «полуфонарик»
Повороты	Катание по кругу спиной вперед с движением «внутренней» ногой «полуфонарик»
Повороты	Катание по кругу с переменным движением обеих ног «полуфонарик»
Повороты	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)
Повороты	Поворот скрестными шагами спиной вперед (л/п)
Повороты	«Кораблики», движение по кругу без смены ведущей ноги
Повороты	Переходы: спиной – лицом вперед и лицом вперед – спиной вперед
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое-широкое, короткое комбинирование
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – широкое
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое-широкое, короткое комбинирование
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» из двух конусов (2 метра)
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» с переходами
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – «улитка» 360° (л/п)
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы с переносом (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п)

Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – широкое, «полуфонарики» напятах конька
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое, «полуфонарики» на пятках конька
Обводка	Ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса без контроля клюшки
Обводка	Ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса с контролем клюшки
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	«Тянуть шайбу носком клюшки» через линию из шайб, скольжение в стороне (л/п)
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы клюшкой и коньками
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» «змейкой», «плетением», плавная смена направлений
Обводка	Ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из-за спины
Обводка	Ведение двух шайб
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Прием и остановка клюшкой (крюком)
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «удобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «неудобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с отскоком от борта
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы подкидкой с «удобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы подкидкой с «неудобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с «удобной» стороны в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с «неудобной» стороны в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы в парах с комбинированием
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы в парах прием на «неудобную» сторону, возврат с «удобной»
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной» стороны
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с отскоком от борта с «неудобной» стороны
Преследования и отбор шайбы	Бросок <del>Отбором клюшкой подбиваем</del> низом
Преследования и отбор шайбы	Отбор клюшкой наложение
Преследования и отбор шайбы	Опека партнера
Преследования и отбор шайбы	Подкат
Индивидуальная тактика	Резкое изменение направления движения «улитка»
Индивидуальная тактика	Контролируемая потеря, оставление шайбы
Индивидуальная тактика	Обманный бросок: показываем сопернику, обводим, продолжаем движение
Индивидуальная тактика	Обманная передача: показываем, что делаем передачу, ускоряемся, продолжаем сами
Индивидуальная тактика	Обманное движение корпусом «раскачивание»

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

Таблица 14 – Распределение программного материала по видам подготовки второго года этапа начальной подготовки

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
1	2	3	4	5	6
Июнь	1				
	2				
	3				
	4				
Июль	5				
	6				
	7	Статически-пассив- ная гибкость;	-	-	-
	8	Базовые двигатель- ные навыки;	-	-	-
Авг	9		-	-	-
	10			-	

	11 12 13	Координация, равновесие; Сложная моторика; Быстрота простой двигательной реакции;	Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы;	- - - -	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение освоенных технических навыков в игре; Освоение технических навыков и элементов согласно игровому амплуа;
Сентябрь	14	Статически-активная гибкость; Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Сложная моторика; Быстрота простой двигательной реакции;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед;	-	
	15			-	
	16 17 18	Статически-активная гибкость; Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Сложная моторика; Меткость; Быстрота простой двигательной реакции;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;  Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;	- - -	
Октябрь	19			-	
	20 21			- -	
Ноябрь	22			-	
	23 24 25 26	Статически-активная гибкость; Статически-пассивная гибкость; Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Сложная моторика; Меткость; Быстрота сложной двигательной реакции;	Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка;	- - - - - - - - - -	
	27			-	
	28			-	
	29			-	
	30			-	
	31			-	
	32			-	
	33 34 35			- - -	
	36 37 38			- - -	
Декабрь					
Январь					
Февраль					

			34	
	39	Координация, равновесие; Сложная моторика; Меткость; Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей;	Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары;	
	40		Техника владения клюшкой и шайбой в движении;	Обманные движения телом;
	41		Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;	Обманные броски и передачи;
	42		Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;	Поиск лучшей позиции;
	43		Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары; Индивидуальная тактика;	Подкат и опека;
Март	44	Статически-активная гибкость; Динамическая гибкость (кинетическая); Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Сложная моторика; Меткость;	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары; Индивидуальная тактика;	Резкие изменения направления движений;
	45		Индивидуальная тактика в обороне;	Ситуации: 1 в 1, 2 в 1;
	46			Индивидуальная тактика в обороне,
	47			дистанция;
Апрель	48	Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей.	Выходы из своей зоны;	Выходы из своей зоны;
	49			Зонная оборона.
	50			
	51			
Май	52		Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары; Индивидуальная тактика;	
			Индивидуальная тактика в обороне;	
			Групповая тактика нападения;	
			Вбросывания.	

Таблица 15 — Перечень осваиваемых навыков и технических элементов на втором году этапа начальной подготовки

Категория навыка	Наименование навыка
1	2
Базовые технические навыки	Вставание со льда
Базовые технические навыки	Скольжение на двух ногах (в максимальном приседе)
Базовые технические навыки	Скольжение на одной ноге, различные варианты - лицом и спиной вперед, «пистолет»
Базовые технические навыки	Скрестные шаги через клюшку
Базовые технические навыки	Упражнения в парах - зеркальные повторения за ведущим
Базовые технические навыки	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну ногу, с удержанием позы
Базовые технические навыки	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах
Базовые технические навыки	Танцы на льду (Лунная походка)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Борьба с партнером, различные варианты (перетягивание, толкание)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом, короткий - со сменой ведущей ноги лицом и спиной вперед

Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом через препятствия, клюшки на льду, лицом и спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом лыжный, лицом и спиной вперед (с тягой партнера и без)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Бег скрестными шагами, лицом и спиной вперед (3л/3п) быстро
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скрестными шагами по траектории с пylonами
Старты	V-старт лицом вперед
Старты	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п)
Старты	Старт спиной вперед скрестными шагами
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней и внутренней поверхностью лезвия
Торможения и остановки	Торможение двумя лезвиями параллельное
Торможения и остановки	Торможение двумя ногами при скольжении спиной вперед
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», движение одной ногой (л, п)
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», движение одной ногой (л, п) со сменой

Бег скользящими шагами	«полуфонарик», с тягой партнера (держаться за клюшки), разные варианты
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», с продолжением скрестного движения, со сменой
Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед
Бег спиной вперед	Скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперед
Бег спиной вперед	Слалом, с тягой партнера (держаться за клюшки)
Бег спиной вперед	Слалом, со сменой толчковой ноги
Бег спиной вперед	«полуфонарик», движение со сменой толчковой ноги
Повороты и переходы	Крутие (пикирующие) повороты без отрыва коньков от льда
Повороты и переходы	Повороты на 360° без отрыва коньков от льда со сменной стороны
Повороты и переходы	Катание по кругу лицом и спиной вперед «полуфонариками», с движением внешней и внутренней ногой
Повороты и переходы	Переходы прыжком на 180° без торможения, смена направления, открытый переход
Повороты и переходы	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)
Повороты и переходы	Поворот скрестными шагами спиной вперед (л/п)
Повороты и переходы	Переходы - спиной - лицом вперед и лицом вперед - спиной вперед
Повороты и переходы	«Кораблики», движение по кругу со сменой ведущей ноги
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, - узкое и широкое комбинирование
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы - узкое-широкое, по диагонали и вперед-назад, комбинирование
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» из двух конусов (2 метра)
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» с переходами
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, «улитка» 360° (л/п)
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы «с переносом» (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п)
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, - широкое, «полуфонарики» на пятках конька
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, - узкое, «полуфонарики» на пятках конька
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко

Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы клюшкой и коньками
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» «змейкой», «плетением», плавная смена направлений
Обводка	Ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из-за спины
Обводка	Ведение двух шайб
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Прием и остановка клюшкой (крюком)

Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» сторонам основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с отскоком от борта
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы подкидкой с «удобной» и «неудобной» сторонам основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-прием шайбы броском с «удобной» стороны в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-прием шайбы броском с «неудобной» стороны в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-прием шайбы в парах с комбинированием
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-прием шайбы в парах прием на «неудобную» сторону, возврат с «удобной» и обратная последовательность
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной» и «неудобной» стороны
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы «оставлением»
Броски	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом и верхом
Броски	Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом и верхом
Броски	Бросок кистевой в движении
Броски	Бросок кистевой после приема передачи с разных сторон
Броски	Бросок по воротам с выкатыванием из-за ворот
Броски	Обманное движение: бросок показан с «удобной» стороны, выполнен с «неудобной» стороны
Броски	Обманное движение: бросок показан с «неудобной» стороны, выполнен с «удобной» стороны
Обводка	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «удобной» стороны
Обводка	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «неудобной» стороны
Обводка	Обводка соперника
Преследования и отбор шайбы	Подкат и загон соперника к борту
Преследования и отбор шайбы	Отбор клюшкой, наложение
Преследования и отбор шайбы	Преследование шайбы (различные ситуации 1 в 2, 1 в 3, 2 в 3)
Преследования и отбор шайбы	Поднимание и наложение клюшки соперника
Преследования и отбор шайбы	Выбивание шайбы клюшкой
Индивидуальная тактика	Изменение скорости катания
Индивидуальная тактика	Резкое изменение направления движения «улитка»
Индивидуальная тактика	Контролируемая потеря, оставление шайбы
Индивидуальная тактика	Обманный бросок: показываем сопернику, обводим, продолжаем движение

Индивидуальная тактика	Обманная передача: показываем, что делаем передачу, ускоряемся, продолжаем сами
Индивидуальная тактика	Обманное движение корпусом «раскачивание»
Индивидуальная тактика	Отвлечение внимания: двигаемся вперед, смотрим прямо, делаем передачу в сторону

Индивидуальная тактика	Контроль шайбы коньком-клюшкой-комбинация
Индивидуальная тактика	Ситуации 1 в 1
Индивидуальная тактика	Выставление корпуса
Индивидуальная тактика	Катание с целью создания лучшей позиции для приема шайбы
Индивидуальная тактика	Атакующий треугольник - пустить шайбу под клюшкой соперника
Индивидуальная тактика в обороне	Ситуации 1 в 1
Индивидуальная тактика в обороне	Держать дистанцию между нападающими и защитниками
Индивидуальная тактика в обороне	Ситуации 2 в 1
Индивидуальная тактика в обороне	«Закрытие» действий соперника
Групповая тактика нападения	Передача - ускорение - прием шайбы
Групповая тактика нападения	Скрешивание с оставлением шайбы партнеру / скрешивание с сохранением шайбы у себя
Групповая тактика нападения	Ситуации 2 в 2 (на входе в зону нападения, в углах и т.д.)
Групповая тактика нападения	Выход из своей зоны (3 варианта: быстрый пас, широкий раскат, передача между защитниками)
Групповая тактика нападения	Ситуация 2 в 1 в углах в зоне нападения
Групповая тактика нападения	Ситуация 2 в 1 на входе в зону нападения
Групповая тактика нападения	Выход на ворота по центру (второй игрок)
Групповая тактика нападения	Выход из своей зоны передачей через центр
Групповая тактика обороны	Зонная оборона - базовые знания и умения
Групповая тактика обороны	Зонная оборона - смена фланга
Вбросывания	Базовые навыки игры на вбросывании

Таблица 16 – Распределение программного материала по видам подготовки для третьего года этапа начальной подготовки.

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
1	2	3	4	5	6
Июнь	1	Статически-пассивная гибкость; Статически-активная гибкость; Координация, равновесие;	Восстановительные мероприятия		
	2				
	3				
	4				
Июль	5				
	6				
	7		-	-	-
	8		-	-	-
Август	9		-	-	-
	10		Базовые технические навыки; Скользжение на ребрах лезвий коньков; Старты;		
	11				
	12				

			38	
	13	Сложная моторика;	Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы;	-
	14			-
Сентябрь	15		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед;	-
	16			-
	17			-
	18		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;	-
Октябрь	19		Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;	-
	20		Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение освоенных технических навыков в игре; Освоение технических навыков и элементов согласно игровому амплуа;
	21			-
	22			-
Ноябрь	23		Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед;	-
	24			-
	25		Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;	-
	26		Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;	-
Декабрь	27			-
	28		Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед;	-
	29			-
	30		Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;	-
	31			-
	32			-

			39	
33	Статически-актив-ная гибкость;	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка;	-	
34			-	
35			-	
Февраль	36	Динамическая гибкость (кинетиче-ская); Координация, равновесие; Меткость; Сложная моторика;	Бег спиной вперед;	
	37		Техника владения клюшкой и шайбой в движении;	
	38		Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;	
	39		Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары;	
Март	40	Статически-пассив-ная гибкость;	Техника владения клюшкой и шайбой в движении;	
	41		Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;	
	42		Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;	
	42		Обводка;	
	44		Преследования и отбор шайбы; Броски и удары; Индивидуальная тактика;	
Апрель	45	Динамическая гибкость (кинетиче-ская); Координация, равновесие; Меткость; Сложная моторика.	Преследования и отбор шайбы;	
	46		Броски и удары;	
	47		Индивидуальная тактика;	
	48		Индивидуальная тактика в обороне;	
Май	49		Броски и удары;	
	50		Индивидуальная тактика;	
	51		Индивидуальная тактика в обороне;	
	52		Групповая тактика нападения; Вбррасывания.	

Таблица 17 — Перечень осваиваемых навыков и технических элементов для третьего года этапа начальной подготовки

Категория навыка	Наименование навыка
1	2
Базовые технические навыки	Вставание со льда
Базовые технические навыки	Скольжение на одной ноге, различные варианты - лицом и спиной вперед, «пистолет»
Базовые технические навыки	Скрестные шаги через клюшку
Базовые технические навыки	Упражнения в парах - зеркальные повторения за ведущим
Базовые технические навыки	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну ногу, с удержанием позы
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Борьба с партнером, различные варианты (перетягивание, толкание)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом, короткий - со сменой ведущей ноги лицом и спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом через препятствия, клюшки на льду, лицом и спиной вперед

Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом лыжный, лицом и спиной вперед (с тягой партнера и без)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Бег скрестными шагами лицом и спиной вперед (Зл/Зп) быстро
Старты	Старт и торможение со сменой и без смены направления, лицом и спиной вперед
Старты	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п), V-старт
Старты	Старт спиной вперед скрестными шагами
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней и внутренней поверхностью лезвия
Торможения и остановки	Торможение двумя лезвиями параллельное
Торможения и остановки	Торможение с резким изменением направления (зигзаг)
Бег скользящими шагами	«полуфонарик» в различных вариантах
Бег скользящими шагами	Скользжение лицом вперед - работа над техникой
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», с тягой партнера (держаться за клюшки), разные варианты
Бег спиной вперед	Скользжение на двух коньках спиной вперед с тягой партнера и без
Бег спиной вперед	Скользжение на одном коньке (л/п) спиной вперед с тягой партнера и без
Бег спиной вперед	Слалом, с тягой партнера (держаться за клюшки)
Бег спиной вперед	Слалом, со сменой толчковой ноги
Повороты и переходы	Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков от льда
Повороты и переходы	Повороты на 360° плавно и резко, без отрыва коньков от льда со сменой стороны
Повороты и переходы	Катание по кругу лицом и спиной вперед «полуфонариками», с движением внешней и внутренней ногой
Повороты и переходы	Переходы прыжком на 180° без торможения, смена направления, открытый переход
Повороты и переходы	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)
Повороты и переходы	Поворот скрестными шагами спиной вперед (л/п)
Повороты и переходы	Переходы - спиной - лицом вперед и лицом вперед - спиной вперед со сменой направления движения
Повороты и переходы	«Кораблики» движение по кругу со сменой ведущей ноги
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая крюка, - узкое и широкое комбинирование
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы - узкое-широкое, по диагонали и вперед-назад, комбинирование, одной рукой и двумя
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» из двух конусов (2 метра), одной рукой и двумя
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» с переходами, одной рукой и двумя
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - «улитка» 360° (л/п), одной рукой и двумя
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы «с переносом» (л/п) стороны, со скользжением на одном коньке (л/п), одной рукой и двумя
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, - широкое, «полуфонарики» на пятках конька
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, - узкое, «полуфонарики» на пятках конька
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скользжение прямо, коньки широко
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	«Тянуть шайбу носком клюшки» через линию из шайб, скользжение в стороне (л/п), одной рукой и двумя
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы клюшкой и коньками
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» «змейкой», «плетением», плавная смена направлений, одной рукой и двумя

Обводка	Ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу, одной рукой и двумя
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из-за спины
Обводка	Ведение шайбы вокруг корпуса, одной рукой и двумя
Обводка	Перебрасывание шайбы через клюшку, лежащую на льду
Обводка	Ведение шайбы по траектории между пylonами
Обводка	Ведение шайбы при скольжении «корабликами»
Обводка	Ведение шайбы при скольжении скрестными шагами по кругу
Техника приема, остановки передачи шайбы на месте	Прием и остановка клюшкой (крюком)
Техника приема, остановки передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» сторонам основной стойке
Техника приема, остановки передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с отскоком от борта
Техника приема, остановки передачи шайбы на месте	Передача шайбы подкидкой с «удобной» и «неудобной» сторонам основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-прием шайбы броском с «удобной» стороны в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-прием шайбы броском с «неудобной» стороны в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-прием шайбы в парах с комбинированием
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-прием шайбы в парах прием на «неудобную» сторону, возврат с «удобной» стороны и обратная последовательность
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с отскоком от бортас «удобной» и «неудобной» стороны
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы «оставлением»
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передачи шайбы в одно касание
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Длинная передача «парашютиком»
Броски	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом и верхом
Броски	Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом и верхом
Броски	Бросок кистевой в движении
Броски	Бросок кистевой после приема передачи с разных сторон
Броски	Бросок по воротами с выкатыванием из-за ворот
Броски	Обманное движение: бросок показан с «удобной» стороны, выполнен с «неудобной» стороны
Броски	Обманное движение: бросок показан с «неудобной» стороны, выполнен с «удобной» стороны
Броски	Щелчок низом
Броски	Добивание
Броски	Подправления шайбы на льду, на месте - низом и верхом
Броски	Подправления шайбы в воздухе, на месте, «удобной» и «неудобной» стороны
Обводка	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «удобной» стороны
Обводка	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «неудобной» стороны
Обводка	Обводка соперника
Преследования и отбор шайбы	Подкат и загон соперника к борту
Преследования и отбор шайбы	Отбор клюшкой - наложение

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

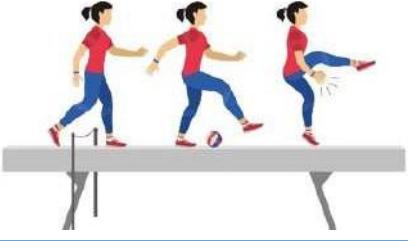
Таблица 18 — Примерные виды упражнений на льду для 1-3 года этапа начальной подготовки

№	Виды упражнений	Направленность упражнения	Схема проведения
1	Старт короткими шагами; Бег скользящими шагами; Бег спиной вперед; Поворот на 180°; Поворот скрестными шагами;	Техника катания на коньках	
2	Поворот на 180°; Поворот скрестными шагами;	Техника катания на коньках	
3	Ведение шайбы на месте в основной стойке; Ведение шайбы узкое и широкое на месте; Ведение шайбы вокруг корпуса по траектории квадрата, треугольника, восьмерки; Передачи шайбы на местес «удобной» и «неудоб- ной» стороны;	Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Станционная работа;	
4	Ведение шайбы по заданной траектории, обводка конусов и клюшки партнера (неподвижной и подвижной); Передачи шайбы в парах, броски и удары;	Техника владения клюшкой и шайбой в движении;	

5	<p>Обманные движения корпусом; Резкие изменения направления движения («улитка»); Обманные передачи броски; Поиск лучшей позиции; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне.</p>	<p>Индивидуальная тактика</p>	
---	--	-------------------------------	--

Таблица 19 — Примерные виды упражнений вне льда для 1-3 года этапа начальной подготовки

№	Содержание упражнения	Направленность упражнения	Схема проведения
1	Слалом	<p>Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции;</p>	
2	Различные виды упражнений статического характера, наклоны, повороты, приседания, махи ногами и руками с различными амплитудами	<p>Статически-пассивная гибкость; Быстрота простой двигательной реакции;</p>	
3	Броски и метания предмета на точность	<p>Быстрота сложной двигательной реакции; Меткость;</p>	
4	Контроль предмета по траекториям и в группе	<p>Динамическая гибкость (кинетическая); Быстрота сложной двигательной реакции; Координация, равновесие;</p>	

5	Упражнения на гимнастической скамейке	Координация, равновесие; Динамическая гибкость (кинетическая);	
6	Кувырки и перевороты	Динамическая гибкость (кинетическая); Координация, равновесие; Статически-активная гибкость.	

#### 4.1.2. Этап спортивной специализации

Таблица 20 – Распределение программного материала по видам подготовки для первого года обучения этапа спортивной специализации

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
1	2	3	4	5	6
Июнь	1	Восстановительные мероприятия			
	2	-			
	3	-			
	4	-			
Июль	5	-			
	6	-			
	7	-			
	8	-			
	9	-			
Август	10	Базовые технические навыки; Скользжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки;			
	11	Бег скользящими шагами;			
	12	Повороты и переходы; Бег спиной вперед;			
	13	Техника владения клюшкой и шайбой на месте;			
Сентябрь	14	Техника владения клюшкой и шайбой в движении;			
	15	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;			
	16	Броски и удары;			
	17	Индивидуальная тактика (финты и обманные действия);			
Октябрь	18	Индивидуальная тактика в обороне;			
	19	Групповая тактика в нападении.			
	20	Игра на			
	21	-			
Ноябрь	22	-			
	23	-			
	24	-			
	25	-			
	26	-			

				40
Декабрь	27			
	28			
	29			
	30			
	31			
Январь	32			
	33			
	34			
	35			
Февраль	36			
	37			
	38			
	39			
Март	40			
	41			
	42			
	43			
Апрель	44			
	45			
	46			
	47			
	48			
Май	49			
	50			
	51			
	52			

Таблица 21 – Распределение программного материала по видам подготовки и неделям для второго года этапа спортивной специализации

Месяцы	Недели	Виды подготовки				
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая	
1	2	3	4	5	6	
Июнь	1		Восстановительные мероприятия			
	2					
	3					
	4					
Июль	5		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков;			
	6					
	7					
	8					
Август	9					
	10					
	11					
	12					

13			
14			
15			
16			
17			
18			
Сентябрь	Координация, равновесие; Сложная моторика; Меткость.	Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении.	
19			
20			
21			
22			
Октябрь			
23			
24			
25			
26			
Ноябрь			
27			
28			
29			
30			
31			
Декабрь			
32			
33			
34			
35			
Январь			
36			
37			
38			
39			
Февраль			
40			
41			
Март			
42			
43			
44			
Апрель			
45			
46			
47			
48			
Май			
49			
50			
51			
52			

Таблица 22 – Распределение программного материала по видам подготовки третьего года этапа спортивной специализации

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
1	2	3	4	5	6
И	1 2				

## Восстановительные мероприятия

52	Общая выносливость.	49	Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах.	индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах.
----	---------------------	----	---	---

Таблица 23 – Распределение программного материала по видам подготовки четвертого года этапа спортивной специализации

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
1	2	3	4	5	6
Июнь	1		Восстановительные мероприятия		
	2				
	3				
	4				
Июль	5		-	-	-
	6		-	-	-
	7		-	-	-
	8		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков;	-	-
Август	9		Старты;	-	-
	10		Торможения и остановки;	-	-
	11		Бег скользящими шагами;	-	-
	12		Повороты и переходы;	-	-
Сентябрь	13		Бег спиной вперед;	-	-
	14		Техника владения клюшкой и шайбой на месте;	-	-
	15		Техника владения клюшкой и шайбой в движении;	-	-
	16		Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;	-	-
Октябрь	17		Броски и удары;	-	-
	18		Индивидуальная тактика (финты и обманные действия);	-	-
	19		Индивидуальная тактика в обороне;	-	-
	20		Групповая тактика в нападении.	-	-
Ноябрь	21				
	22				
	23				
	24				
Декабрь	25				
	26				
	27				
	28				
Январь	29				
	30				
	31				
	32				
	33				
	34				
	35				
			Обманные движения телом; Обманные броски и передачи;		
			Поиск лучшей позиции;		
			Подкат и опека;		
			Резкие изменения направления движений;		
			Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки;		

Февраль	36	Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;	Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения;	резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержания дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах.
	37			
	38			
	39			
Март	40	Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции;	Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах.	
	41			
	42			
	43			
Апрель	44	Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;		
	45			
	46			
	47			
Май	48	Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость.		
	49			
	50			
	51			
	52			

Таблица 24 — Перечень осваиваемых и совершенствуемых навыков и технических элементов, составляющих основу технической подготовленности на этапах спортивной специализации

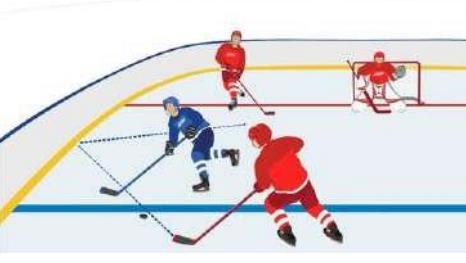
Категория навыка	Наименование навыка
1	2
Скольжение на ребрах лезвий коньков	«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	«восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	«восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед
Старты, торможение и остановки	V-старт лицом вперед
Старты, торможение и остановки	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п)
Старты, торможение и остановки	Торможение двумя лезвиями параллельное
Старты, торможение и остановки	Торможение внутренней/внешней стороной лезвия
Старты, торможение и остановки	Торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед
Бег лицом вперед скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами
Бег спиной вперед	«Фонарик», широкие движения двумя ногами
Повороты и переходы	Поворот с толчком одной ногой и скольжением (л/п)
Повороты и переходы	Повороты без отрыва коньков ото льда (л/п)
Повороты и переходы	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)
Повороты и переходы	Бег скрестными шагами спиной вперед с отрывом «внутреннего» конька от льда
Повороты и переходы	Переходы спиной – лицом вперед и лицом вперед – спиной вперед
Повороты и переходы	Переходы прыжком на 180° без торможения, смена направления, открытый переход
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое и широкое комбинирование
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – тянуть шайбу носком спереди
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – тянуть шайбу носком спереди – сбоку

Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «удобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «неудобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с «удобной» стороны в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с «неудобной» стороны в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы в парах с комбинированием
Броски и удары (кистевой)	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом
Броски и удары (кистевой)	Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом
Броски и удары (кистевой)	Бросок кистевой в движении
Броски и удары (кистевой с подщелкиванием)	Щелчок с «удобной» стороны
Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, узкое
Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, широкое
Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – клюшка сбоку, в центре, сбоку
Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – с «удобной» стороны
Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – с «неудобной» стороны
Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – тянуть шайбу носком спереди – сбоку
Индивидуальная тактика нападения (Обманные движения)	Обманное движение корпусом «раскачивание»
Индивидуальная тактика нападения (Игра один в один)	Атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшкой соперника
Индивидуальная тактика нападения(Игра в зоне защиты)	Обманное движение, выход из-под прессинга, резкой сменой направления движения
Индивидуальная тактика нападения(Игра в зоне защиты)	Возврат и подбор шайбы – с поворотом на 180° и резкой сменой направления движения
Индивидуальная тактика нападения (Первая передача/прием)	Точная передача партнеру у борта
Финты	Обманное движение: бросок показан с «удобной» стороны, выполнен с «неудобной»
Финты	Обманное движение: бросок показан с «неудобной» стороны, выполнен с «удобной»
Финты	Обманное движение в сторону – вратарь двигается: бросок с «удобной» стороны, по центру низом
Финты	Обманное движение в сторону – вратарь двигается: бросок с «неудобной» стороны, по центру низом
Финты	Финт Фирсова: обманное движение – передача из-за ворот
Финты	Финт: движение из-за ворот, шайба закрыта корпусом, разворот, бросок
Финты	Финт «Слайдер»: движение с шайбой, закрытой крюком, скольжение, бросок в дальний угол
Финты	Финт: пропустить шайбу за ногами, бросок с «удобной» и «неудобной» стороны
Финты	Финт «Гранлуундс»: за воротами поднять шайбу на крюк, забросить в ворота
Финты	Финт «Ведение, переключение, ведение одной рукой»
Финты	Финт «Клюшка между ног, флип-бросок из-за спины»

Финты	Финт «Ролл вокруг ворот – поиск пустого угла»
Финты	Финт «Импровизация-комбинирование»
Финты	Финт в сторону «Катушка»
Финты	Финт в сторону «Внезапный»
Финты	Финт Петрова
Финты	Финт Михайлова
Финты	Финт с перешагиванием
Финты	Финт Мальцева
Финты	Финт «V»
Финты	Финт Харламова

Таблица 25 — Примерные виды упражнений на льду для 1-4 года этапа спортивной специализации

№	Виды упражнений	Направленность упражнения	Схема проведения
1	<p>Скольжение с тягой партнера лицом и спиной вперед, скрестными ша- гами, «полуфонарикиами», «фонарикиами», в приседеи без;</p> <p>Скольжение прыжками;</p> <p>Зеркальные повторения за ведущим; Скольжение «зигзаг»; Резкие повороты и пере-</p> <p>ходы (несколько подряд);</p> <p>Катание с опусканием на колени;</p> <p>Элементы единоборств (защита предмета – линии, точки);</p>	Техника катания на коньках	    

2	<p>Пас – прием с «удобной» и «неудобной» стороны; Передачи в одно касание; Длинные пасы «парашютом»; Пас оставлением; Кистевые броски; Обводки; Добивания; Подправления; Щелчки; Отбор шайбы различными вариантами: подкат, поднимание и прижимание клюшки соперника, выбивание клюшки соперника, техника силовой борьбы, блокирование бросков и др.</p>	<p>Техника владения клюшкой и шайбой в движении</p> 
3	<p>Смена скорости; «Улитка»; Обманные движения корпусом, обманные броски и передачи; Ситуации 1 в 1 в атаке; Подбор шайбы в зоне обороны; Подбор свободной шайбы;</p>	<p>Индивидуальная тактика</p> 
4	<p>Оборонительные ситуации 1 в 1, на входе в зону, в углах, на половине борта; Оборонительные ситуации 2 в 1; Контроль дистанции; Опека соперника; Оказание давления на соперника, владеющего шайбой; Опека соперника во время их атаки, при входе в нашу зону;</p>	<p>Индивидуальная оборонительная тактика</p> 

<p>5</p> <p>Отдать пас — ускориться — получить пас; Скрешивание с оставлением шайбы партнеру / скрещивание с сохранением шайбы у себя / скрещивание с передачей; Выход на ворота по центру; Розыгрыш шайбы «вертушкой» в зоне нападения; Ситуации 2 в 1 на входе в зону нападения, в углах; Ситуации 2 в 2 на входе в зону нападения, в углах; Вход в зону нападения в тройке и поддержка друг друга; Выход из зоны защиты — «Система прямого паса»; Ширина игры во всех зонах; Четвертый атакующий.</p>	<p>Групповая тактика нападения</p>	
--	------------------------------------	--

Таблица 26 — Примерные виды упражнений вне льда для 1-4 года этапа спортивной специализации

№	Содержание упражнения	Направленность упражнения	Схема проведения
1	Отжимания на полу, на высокой и низкой тумбе	Развитие силы и выносливости верхних частей тела.	
2	Упражнения на низком турнике, на гимнастической лестнице	Развитие общей силы.	
3	Занятие плаванием	Развитие специальной выносливости, координации, сложная моторика. Воспитание морально-волевых качеств, решительности, смелости	
4	Передачи мяча в группе, различные игры с мячом в руках — развитие силы и выносливости верхних и нижних частей тела	Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции; Быстрота — комплексное развитие скоростных способностей	

<p>5</p> <p>Передачи мяча в группе, броски мяча на дальность и точность</p>	<p>Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции</p>	
<p>6</p> <p>Упражнения на лыжах</p>	<p>Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции. Воспитание морально-волевых качеств, решительности, смелости</p>	

Таблица 27 — Техническая подготовка для всех этапов. Техника игры вратаря

12	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+	+	+								
13	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением				+	+	+							
14	Ловля шайбы ловушкой с падени-ем (вправо, влево) на одно и на два колена					+	+	+						
<b>Техника игры вратаря</b>														
15	Ловля шайбы ловушкой в шлагате								+	+				
16	Ловля шайбы на блин								+	+				
17	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени				+	+	+							
<b>Отбивание шайбы</b>														
18	Отбивание шайбы блином стоя на месте			+	+	+								
19	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+	+	+	+							
20	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево) и с падением на два колена													
21	Отбивание шайбы коньком			+	+	+	+							
22	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+	+	+								
23	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и на два				+	+	+							
24	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки				+	+	+	+						
25	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и на два колена													
26	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево) с падением на одно колено, с падением на два колена													
27	Отбивание шайбы щитками в шлагате													
28	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки													
29	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)								+	+	+	+	+	+
30	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой			+	+	+	+							
<b>Владение клюшкой и шайбой</b>														
31	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении				+	+	+	+	+	+				

32	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена												
33	Остановка шайбы клюшкой уборта		+	+	+	+	+	+	+				
34	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту												
35	Бросок шайбы на дальность и точность			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
36	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками					+	+	+	+	+	+	+	+
37	Передача шайбы подкидкой					+	+	+	+	+	+	+	+
38	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками					+	+	+	+	+	+	+	

## 4.2. 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 культурой 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.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	$\approx$ 13/20	май	Понятие о технических элементах лыжного спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	$\approx$ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx$ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	$\approx$ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	$\approx$ 600/9 60		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx$ 70/10 7	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	$\approx$ 70/10 7	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx$ 70/10 7	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке лыжников к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx$ 70/10 7	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	$\approx$ 70/10 7	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы	$\approx$ 70/10 7	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения.

	техники вида спорта			Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/10 6	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/10 6	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для лыжных гонок, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/10 6	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» основаны на особенностях вида спорта «хоккей» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом спортивной специализации обучающихся (вратарь, защитник, нападающий) на этапах спортивной подготовки.

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду

субъекта Российской Федерации по виду спорта «хоккей» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «хоккей» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.<sup>60</sup>

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**

Материально-технические условия реализации Программы: по договорам с СОК «Атлант» и МБУ «Центр физической культуры и спорта МО «Майминский район» наличие хоккейной площадки; наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП); обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП); обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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.

## 61 **VII. Кадровые условия реализации Программы:**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует 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 № 191-н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области Физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области Физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

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

## VIII. Информационно-методические условия реализации Программы

### 8.1. Список литературных источников

1. Азбука хоккея — ABC [Текст] /Федерация хоккея Республики Беларусь; Федерация хоккея Швеции.— Минск. : Беларус. Энцинкл. Імя П. Броука, 2011. — 360 с.
2. Горский, Л. Игра хоккейного вратаря [Текст] / Л. Горский. — М. : Физкультура и спорт, 1974. — 143 с.
3. Горский, Л. Тренировка хоккеистов [Текст] / Л. Горский. — М. : Физкультура и спорт, 1981. — 224 с.
4. Букатин, А. Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп (включая отбор) [Текст] / А. Ю. Букатин. — М. : Федерация хоккея России, 1997. — 24 с.
5. Букатин, А. Ю. Хоккей [Текст] / А. Ю. Букатин, Ю. С. Лукашин. — М. : Физкультура и спорт, 2000.— 182 с.
6. Букатин, А. Ю. Я учусь играть в хоккей: Энциклопедия юного хоккеиста [Текст] / А. Ю. Букатин, Ю. С. Лукашин. — М. : Лабиринт Пресс, 2004. — 352 с.
7. Вестник Федерации хоккея России [Текст]/ под ред. Н. Н. Урюпина, А. Ю. Букатина, Д. В. Полянчикова. — М. : Человек, 2015. — 96 с.
8. Вестник Федерации хоккея России № 2 [Текст] / под ред. Н. Н. Урюпина, А. Ю. Букатина, Д. В. Полянчикова. — М. : Человек, 2015. — 80 с.
9. Вестник Федерации хоккея России № 3 [Текст] / под ред. Н. Н. Урюпина, А. Ю. Букатина, Д. В. Полянчикова. — М. : Человек, 2015. — 88 с.
10. Вестник Федерации хоккея России № 4 [Текст]/ под ред. Н. Н. Урюпина, А. Ю. Букатина, Д. В. Полянчикова [Текст]. — М. : Человек, 2015. — 80 с.
11. Волков, В. С. Подготовка вратарей. Этап специализации (12 — 16 лет) : учеб. пособие [Текст] /В. С. Волков, К. В. Кореньков, В. С. Зубков. — НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт — Петербург. — СПб. : [б. и.], 2014. — 140 с.
12. Ишматов, Р. Г. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации: учеб. пособие [Текст] / Р. Г. Ишматов, В. В. Шилов. — НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт — Петербург. — СПб. : [б. и.], 2011. — 220 с.

13. Ишматов, Р. Г. Тактическая подготовка хоккеистов. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей) : учеб. пособие [Текст] / Р. Г. Ишматов. — НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт — Петербург. — СПб. : [б. и.], 2014. — 144 с.
14. Колосков, В. И. Подготовка хоккеистов: техника, тактика [Текст] / В. И. Колосков, В. П. Климин. — М. : Физкультура и спорт, 1981. — 200 с.
15. Климин, В. П. Управление подготовкой хоккеистов [Текст] / В. П. Климин, В. И. Колосков. — М. : Физкультура и спорт, 1982. — 271 с.
16. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей): Отбор в хоккее: учеб. пособие [Текст] / Ю. Ф. Курамшин, Л. В. Михно. — НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт — Петербург. — СПб. : [б. и.], 2013. — 175 с.
17. Михно, Л. В. Игра в хоккей в условиях современного общества: мотивация юных хоккеистов и их родителей: учеб. пособие [Текст] / Л. В. Михно, Е. В. Утишева.— Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт — Петербург. — СПб., — 2016. — 147 с.
18. Михно, Л. В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов: учебник для тренеров / Л. В. Михно, Ю. Ф. Курамшин, В. В. Филатов, Р. Г. Ишматов и другие/ под ред. Л. В. Михно. — СПб. 2017. — 616 с.
19. Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. — М. : Просвещение, 2018. — 60 с. — Режим доступа: [https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018.Filosofiya\\_i\\_bazovye\\_printsyipy.pdf](https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018.Filosofiya_i_bazovye_printsyipy.pdf) (дата обращения 04.04.2020).
20. Никонов, Ю. В. Игра и подготовка хоккейного вратаря [Текст] / Ю. В. Никонов. — Минск: «Полымя», 1999. — 272 с.
21. Никонов, Ю. В. Подготовка юных хоккеистов: учеб. пособие [Текст] / Ю. В. Никонов. — Минск: Асар, 2008.— 320 с.
22. Никонов, В. А. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю. В. Никонов. — Минск: Витпостер, 2014. — 576 с.
23. Планы — конспекты тренировочных занятий. Возрастная группа «10 и младше» [Электронный ресурс]. — М. : Просвещение, 2018. — 28 с. — Режим доступа:[https://fhr.ru/upload/iblock/7b1/2018.Plany\\_konspeky\\_trenirovochnykh\\_zanyatiy.\\_Vozrastnaya\\_gruppa\\_10\\_let\\_i\\_mladshe.pdf](https://fhr.ru/upload/iblock/7b1/2018.Plany_konspeky_trenirovochnykh_zanyatiy._Vozrastnaya_gruppa_10_let_i_mladshe.pdf) (дата обращения 04.04.2020).
24. Планы — конспекты тренировочных занятий. Возрастная группа «8 и младше» [Электронный ресурс]. — М. : Просвещение, 2018. — 28 с.— Режим доступа: [https://fhr.ru/upload/iblock/b67/2018.\\_Plany\\_konspeky\\_](https://fhr.ru/upload/iblock/b67/2018._Plany_konspeky_)

25. Практическое руководство для тренеров. Возрастная группа «10 и младше» [Электронный ресурс]. — М. : Просвещение, 2018. — 31 с.— Режим доступа:[https://fhr.ru/upload/iblock/72f/2018.\\_Prakticheskoe\\_rukovodstvo\\_dlya\\_trenerov.\\_Vozrastnaya\\_gruppa\\_10\\_let\\_i\\_mladshe.pdf](https://fhr.ru/upload/iblock/72f/2018._Prakticheskoe_rukovodstvo_dlya_trenerov._Vozrastnaya_gruppa_10_let_i_mladshe.pdf) (дата обращения 04.04.2020).

26. Практическое руководство для тренеров. Возрастная группа «8 и младше» [Электронный ресурс]. — М.: Просвещение, 2018. — 30 с. : ил. — Режим доступа: [https://fhr.ru/upload/iblock/fe1/2018.\\_Prakticheskoe\\_rukovodstvo\\_dlya\\_trenerov.\\_Vozrastnaya\\_gruppa\\_8\\_let\\_i\\_mladshe.pdf](https://fhr.ru/upload/iblock/fe1/2018._Prakticheskoe_rukovodstvo_dlya_trenerov._Vozrastnaya_gruppa_8_let_i_mladshe.pdf) (дата обращения 04.04.2020).

27. Примерный учебный план тренировочных занятий на льду. Возрастная группа «8 и младше». — М. : Просвещение, 2018. — 1 с. — Режим доступа: [https://fhr.ru/upload/iblock/c7e/2018.\\_Primernyy\\_uchebnyy\\_plan\\_trenirovochnykh\\_zanyatiy\\_na\\_ldu.\\_Vozrastnaya\\_gruppa\\_8\\_let\\_i\\_mladshe.pdf](https://fhr.ru/upload/iblock/c7e/2018._Primernyy_uchebnyy_plan_trenirovochnykh_zanyatiy_na_ldu._Vozrastnaya_gruppa_8_let_i_mladshe.pdf) (дата обращения 04.04.2020).

28. Примерный учебный план тренировочных занятий на льду. Возрастная группа «6 и младше». — М. : Просвещение, 2018. — 1 с. — Режим доступа: [https://fhr.ru/upload/iblock/02e/2019.\\_Primernyy\\_uchebnyy\\_plan\\_trenirovochnykh\\_zanyatiy\\_na\\_ldu.\\_Vozrastnaya\\_gruppa\\_6\\_let.pdf](https://fhr.ru/upload/iblock/02e/2019._Primernyy_uchebnyy_plan_trenirovochnykh_zanyatiy_na_ldu._Vozrastnaya_gruppa_6_let.pdf) (дата обращения 04.04.2020).

29. Пучков, Н. Г. Воспитание индивидуального мастерства [Текст] /Н. Г. Пучков. — СПб. «Издательский Дом «Нева», 2002. — 287 с.

30. Справочник работника физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : [норматив. правовые и программно — метод. документы, практ. опыт, рекомендации] / А. В. Царик. — 5 — е изд., доп. и испр. — М. : Спорт, 2018.— 1144 с. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/682611> (дата обращения 04.04.2020).

31. Савин, В. П. Особенности подготовки юных вратарей в хоккее: учеб. Посоcбие [Текст] / В. П. Савин, В. Г. Удилов, В. В. Крутских. — М. : Редакционно — изdательский отdел РГАФК, 2002. — 62 с.

32. Савин, В. П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. Заведений [Текст] / В. П. Савин. — М. : Издательский центр «Академия», 2003. — 400 с.

33. Учимся играть в хоккей. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ч. 1. Ступень А; Ч. 2. Ступень В; Ч. 3. Ступень С; Ч. 4. Ступень D [комплект] [Электронный ресурс] / ред.: Ю. В. Королев, пер.: Л. А. Зарахович. — М. : Человек, 2012. — 348 с. Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/641346> (дата обращения 04.04.2020).

- 65
34. Ходкевич, В. А. Подвижные игры при подготовке юных вратарей в хоккее с мячом: учеб. пособие [Электронный ресурс] / В. А. Ходкевич. — Хабаровск: ДВ- ГАФК, 2013. — 96 с. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/284513> (дата обращения 04.04.2020).

## 8.2. Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации:

<http://www.minsport.gov.ru>

2. Российское антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru>

3. Всемирное антидопинговое агентство: <http://www.wada-ama.org>

4. Олимпийский комитет России: <http://www.roc.ru/>

5. Международный олимпийский комитет: <http://www.olympic.org/>

6. Важные факты и основные моменты:

<https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-infosportsmenam.pdf>

7. Вопросы о допинге:

<https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf>

8. Родителям о допинге:

|| <https://minsport.gov.ru/2018/Pamyatka-trenera-info-treneram.pdf> <https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf> <https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf>

[https://minsport.gov.ru/2018/Skazka-dlya-unix-sportsmenov-Meshtat-pobejdat.pdf.](https://minsport.gov.ru/2018/Skazka-dlya-unix-sportsmenov-Meshtat-pobejdat.pdf)