



Утверждаю
Директор ФБУ СШ «Манеж»
А.С. Максимов

Александр 20 23 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «хоккей»**
(Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по
виду спорта хоккей, утвержденного приказом Минспорта России от 16
ноября 2022 №997)

Санкт-Петербург 2023

I. Общие положения

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

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 спортивного резерва Санкт-Петербурга;
- развитие спорта высших достижений Санкт-Петербурга;
- создание инфраструктуры для развития хоккея;
- увеличение численности занимающихся по виду спорта хоккей;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов;
- совершенствование спортивного мастерства.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

| Этапы спортивной подготовки | Сроки 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 |

4. Объем Программы:

| 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 | 12 | 16 | 20 | 24 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 624 | 832 | 1040 | 1248 |

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

Современная концепция многолетней подготовки хоккеистов высокой квалификации предполагает тренировочный процесс от новичка до мастера спорта и мастера спорта международного класса.

Основными принципами многолетней подготовки, наиболее полно отражающими специфику хоккея, являются принципы: этапности, индивидуализации и системности. Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, содержание тренировочных и соревновательных программ, развитие функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков. В структуру тренировочного процесса входят следующие формы работы:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль;
- периоды отдыха;
- работа по индивидуальным планам (на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

Учебно-тренировочные мероприятия:

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|---|---|---|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным совершенствования | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта 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 раза 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 | | |

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Объём соревновательной деятельности

| 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 | | |
| Юноши (мужчины) | | | | | | |
| Контрольные | - | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| Отборочные | - | - | - | - | - | - |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 |

| | | | | | | |
|-------------------|---|----|----|----|----|----|
| Игры | - | 15 | 30 | 36 | 60 | 70 |
| Девушки (женщины) | | | | | | |
| Контрольные | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | - | - | - | - |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Игры | - | 7 | 24 | 26 | 32 | 38 |

6. Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | |
|------------------------------|---|---|---------------------------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| | | 4,5 | 6 | 12 | 16 | 20 | 24 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| | | < 2 | < 2 | < 3 | < 3 | < 4 | < 4 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | 1. | Общая физическая подготовка (%) | 23 | 17 | 11 | 10 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 5 | 6 | 11 | 10 | 12 | 13 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 6 | 15 | 15 | 16 | 16 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 33 | 27 | 15 | 11 | 8 | 6 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая (%) | 14 | 15 | 16 | 19 | 23 | 27 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | - | 3 | 4 | 3 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 25 | 29 | 32 | 32 | 30 | 31 |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 624 | 832 | 1040 | 1248 |

7. Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|---|---|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: | В течение года |

| | | | |
|------|---|---|----------------|
| | | - 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). | |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | 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 в физкультурных мероприятиях и 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 в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; | В течение года |

| | | | |
|----|---|---|-----|
| | | - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. | |
| 5. | Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | ... | ... |

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

Антидопинговая работа, проводимая в Учреждении, планируется и проводится в соответствии с нормативно-правовой базой, разработанной по указу Президента Российской Федерации.

В соответствии с ратификацией Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте Российская Федерация взяла на себя обязательства по реализации основных положений настоящей Конвенции.

В апреле 2009 г. в рамках Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта создана рабочая группа по спортивной медицине и антидопинговому обеспечению.

Приказом Минспорта России от 23 июля 2009 г. № 544 утвержден комплекс мер по антидопинговому обеспечению в Российской Федерации, направленный на совершенствование нормативно-правовой базы, материально-технического и кадрового обеспечения, осуществления международного сотрудничества и взаимодействия с заинтересованными организациями, проведение образовательной и научно-исследовательской деятельности.

10 ноября 2010 г. вступил в силу Федеральный закон от 7 мая 2010 г. № 82-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в российской Федерации», в котором закреплены такие понятия, как «допинг», «антидопинговые правила», «допинг-контроль», «тестирование» и «антидопинговая организация»; определены полномочия федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта, а также обязанности общероссийских спортивных федераций и организаторов спортивных мероприятий по предотвращению допинга в спорте; конкретизирован статус общероссийской антидопинговой организации и цели ее деятельности. В целях реализации норм действующего законодательства Минспорт России утвердил «Общероссийские антидопинговые правила» (приказ Минспорта России от 09.08.2016 г. № 947.

В Учреждении планирование и проведение антидопинговой работы проводится в соответствии с внутренними нормативными актами в несколько этапов. Общеобразовательная работа с вновь поступившими спортсменами, своевременное информирование элитных спортсменов о данных мониторинга СМИ по вопросам антидопинговой политики в стране и за рубежом, консультативная работа с тренерским составом.

В Учреждении значительное внимание уделяется антидопинговой пропаганде и образовательным мероприятиям. Проводятся тематические семинары/, разработанные для различных целевых аудиторий спортсмены, тренеры и т.д.), а информационно-справочная литература.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

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

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

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

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

- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

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

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Примерный план антидопинговых мероприятий

| Этап подготовки | Месяц* | Мероприятие | Ответственный |
|-----------------|---------|---|---------------|
| НП | Январь | 1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | Тренер |
| | | 2. Ознакомление с нормативно-правовыми актами, связанными с антидопинговыми правилами по соответствующему виду спорта | Тренер |
| | Февраль | 1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | Тренер |
| | | 2. «Веселые старты» - Игра: «Честная игра» | Тренер |

| | | | |
|-----------|---|--|---|
| НП | Март | 1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | Тренер |
| | Апрель | 1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | Тренер |
| | | 2. Родительское собрание | Тренер |
| | Май | 1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | Тренер |
| | | 2. Семинар для тренеров с ответственным за антидопинговое обеспечение (дата по согласованию) | Ответственный за антидопинговое обеспечение |
| | Июнь | 1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | Тренер |
| | | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | Занимающийся (спортсмен) |
| | Июль | 1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | Тренер |
| | Август | 1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | Тренер |
| | Сентябрь | 1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | Тренер |
| | | 2. Теоретическое занятие для занимающихся (спортсменов) с ответственным за антидопинговое обеспечение (дата по согласованию) | Ответственный за антидопинговое обеспечение |
| | | 3. Семинар на тему: Последствия допинга для здоровья. Риски и последствия использования БАД | Медицинский отдел |
| Октябрь | 1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | Тренер | |

| | | | |
|---|----------|---|---|
| | Ноябрь | 1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | Тренер |
| | Декабрь | 1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | Тренер |
| | | | |
| Т (СС) | Январь | 1. Ознакомление с нормативно-правовыми актами, связанными с антидопинговыми правилами по соответствующему виду спорта | Тренер |
| | Февраль | 1. «Веселые старты» - Игра: «Честная игра» | Тренер |
| | Апрель | 1. Родительское собрание | Тренер |
| | Июнь | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | Занимающийся (спортсмен) |
| | Сентябрь | 1. Семинар для занимающихся (спортсменов) и тренеров с ответственным за антидопинговое обеспечение (дата по согласованию) | Ответственный за антидопинговое обеспечение |
| 2. Семинар на тему: Последствия допинга для здоровья. Риски и последствия использования БАД | | Медицинский отдел | |

9. Планы инструкторской и судейской практики

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать менее опытным спортсменам.

Они должны уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока; разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах. Спортсмены должны принимать участие в судействе в роли судьи, старшего судьи, секретаря соревнований.

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

В современном хоккее в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение.

Средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья хоккеистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях.

К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

- рациональная организация и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Рациональное питание – одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро, свето- и баропродуры), массаж.

Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови.

Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы; воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж: общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления, физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий) использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).

Гигиенические средства восстановления. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю.

Примерный план восстановительных средств и мероприятий

| Этап подготовки | Вид микроцикла | Средства и мероприятия восстановления |
|--------------------------------------|---|---|
| Этап начальной подготовки до года | Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный | После интенсивных физических нагрузок: контрастный душ, ванны, сауна |
| | Соревновательный | После соревнований: общий массаж, контрастный душ, сауна, ванны |
| Этап начальной подготовки свыше года | Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный | После интенсивных физических нагрузок: контрастный душ, сауна, ванны, витаминные коктейли |
| | Соревновательный | После соревнований: общий массаж, контрастный душ, сауна, ванны, витаминные коктейли |
| Тренировочный этап (этап спортивной) | Общеподготовительный, специально- | После интенсивных физических нагрузок: контрастный душ, ванны, |

| | | |
|---|---|---|
| специализации) до двух лет | подготовительный, предсоревновательный | сауна, ванны, витаминные коктейли, бассейны |
| | Соревновательный | После соревнований: общий массаж, локальный массаж, контрастный душ, сауна, бани, ванны, витаминные коктейли, бассейн |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет | Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный | После интенсивных физических нагрузок: массажи, контрастный душ, сауна, витаминные коктейли, бассейны |
| | Соревновательный | После соревнований: общий массаж, локальный массаж, вибромассаж, контрастный душ, сауна, бани, витаминные коктейли, бассейн |

III. Система контроля

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

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

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Этап начальной подготовки | | | | | |
|---|--|-------------------|---------------------------|-----|-----|-----|------|-----|
| | | | 1-й | | 2-й | | 3-й | |
| | | | Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 20 м | с | не более | | | | | |
| | | | 4,5 | 5,3 | 4,3 | 5,3 | 4,0 | 5,3 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | | |
| | | | 135 | 125 | 145 | 125 | 155 | 125 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | | | |
| | | | 15 | 10 | 20 | 10 | 25 | 10 |
| 1.4. | Комплексный тест на ловкость | с | не более | | | | | |
| | | | - | - | - | - | 21,1 | - |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | |
| 2.1. | Бег на коньках 20 м | с | не более | | | | | |
| | | | 4,8 | 5,5 | 4,5 | 5,5 | 4,4 | 5,5 |
| 2.2. | Бег на коньках спиной вперед 20 м | с | не более | | | | | |
| | | | 6,8 | 7,4 | 6,6 | 7,4 | 6,4 | 7,4 |
| 2.3. | Бег на коньках челночный 6x9 м | с | не более | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------|---|-------------------|----------|------|------|------|------|------|
| | | | 17,0 | 18,5 | 16,8 | 18,5 | 16,6 | 18,5 |
| 2.4. | Бег на коньках слаломный без шайбы | с | не более | | | | | |
| | | | 13,5 | 14,5 | 13,1 | 14,5 | 12,8 | 14,5 |
| 2.5. | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы | с | не более | | | | | |
| | | | 15,5 | 17,5 | 15,2 | 17,5 | 14,8 | 17,5 |
| 2.6. | Точность бросков | количество баллов | не менее | | | | | |
| | | | - | - | 2 | 2 | 5 | 5 |

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

| № п/п | Упражнение | Единица измерения | Тренировочный этап | | | | | | | | | |
|---|--|-------------------|--------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | | 1-й | | 2-й | | 3-й | | 4-й | | 5-й | |
| | | | Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | | | | | | | | |
| | | | 5,5 | 5,8 | 5,3 | 5,8 | 5,1 | 5,8 | 4,9 | 5,8 | 4,8 | 5,8 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | | | | | | |
| | | | 160 | 145 | 180 | 145 | 200 | 145 | 220 | 145 | 230 | 145 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | | | | | | | | |
| | | | 5 | - | 7 | - | 9 | - | 11 | - | 11 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | | | | | | | |
| | | | - | 12 | - | 12 | - | 12 | - | 12 | - | 12 |
| 1.5. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | | | | | | | | |
| | | | 5.50 | 6.20 | 5.50 | 6.20 | 5.50 | 6.20 | 5.50 | 6.20 | 5.50 | 6.20 |
| 1.6. | Комплексный тест на ловкость | с | не более | | | | | | | | | |
| | | | 20,0 | - | 19,4 | - | 18,8 | - | 18,3 | - | 18,3 | - |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Бег на коньках 30 м | с | не более | | | | | | | | | |
| | | | 5,8 | 6,4 | 5,4 | 6,4 | 5,0 | 6,4 | 4,9 | 6,4 | 4,8 | 6,4 |
| 2.2. | Бег на коньках спиной вперёд 30 м | с | не более | | | | | | | | | |
| | | | 7,3 | 7,9 | 7,1 | 7,9 | 6,9 | 7,9 | 6,5 | 7,9 | 6,0 | 7,9 |
| 2.3. | Бег на коньках челночный 6x9 м | с | не более | | | | | | | | | |
| | | | 16,5 | 17,5 | 16,3 | 17,5 | 16,0 | 17,5 | 15,7 | 17,5 | 15,5 | 17,5 |
| 2.4. | Бег на коньках слаломный без шайбы | с | не более | | | | | | | | | |
| | | | 12,5 | 13,0 | 12,2 | 13,0 | 12,0 | 13,0 | 11,7 | 13,0 | 11,5 | 13,0 |
| 2.5. | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы | с | не более | | | | | | | | | |
| | | | 14,5 | 15,0 | 14,2 | 15,0 | 14,0 | 15,0 | 13,5 | 15,0 | 13,0 | 15,0 |
| 2.6. | Бег по малой восьмёрке лицом и | с | не более | | | | | | | | | |
| | | | 43 | 45 | 42 | 45 | 41 | 45 | 40 | 45 | 39,5 | 45 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|----------|----|------|----|------|----|------|----|------|----|
| | спиной вперёд в стойке вратаря | | | | | | | | | | | |
| 2.7. | Бег на коньках челночный в стойке вратаря | с | не более | | | | | | | | | |
| | | | 42 | 47 | 41,7 | 47 | 41,2 | 47 | 40,7 | 47 | 40,2 | 47 |
| 2.8. | Точность бросков | количество баллов | не менее | | | | | | | | | |
| | | | 5 | 5 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | | | | | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет) | Не устанавливается | | | | | | | | | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд» | | | | | | | | | | |

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

| № п/п | Упражнение | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|-------------------|----------|---------|
| | | | Юноши | Девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 4,7 | 5,0 |
| 1.2. | Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочерёдным отталкиванием каждой из ног | м, см | не менее | |
| | | | 11.70 | 9.30 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | - | 15 |
| 1.5. | Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося | количество раз | не менее | |
| | | | 7 | - |
| 1.6. | Бег на 400 м | мин, с | не более | |
| | | | 1.05 | 1.10 |
| 1.7. | Бег на 3000 м | мин | не более | |
| | | | 13 | 15 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих) | с | не более | |
| | | | 4,7 | 5,3 |
| 2.2. | Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд (для защитников и нападающих) | с | не более | |
| | | | 25,0 | 30,0 |
| 2.3. | Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих) | с | не более | |
| | | | 48,0 | 54,0 |

| | | | | |
|---|---|---|----------|------|
| 2.4. | Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей) | с | не более | |
| | | | 40,0 | 45,0 |
| 2.5. | Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря (для вратарей) | с | не более | |
| | | | 39,0 | 43,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «второй спортивный разряд» | | | |

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

| № п/п | Упражнение | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|-------------------|----------|---------|
| | | | Мужчины | Женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 4,2 | 5,0 |
| 1.2. | Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочерёдным отталкиванием каждой из ног | м | не менее | |
| | | | 12 | 10 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 14 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | - | 22 |
| 1.5. | Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | 10 |
| 1.6. | Бег на 400 м | мин, с | не более | |
| | | | 1.03 | 1.08 |
| 1.7. | Бег на 3000 м | мин | не более | |
| | | | 12.30 | 14.30 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих) | с | не более | |
| | | | 4,3 | 4,8 |
| 2.2. | Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд (для защитников и нападающих) | с | не более | |
| | | | 22,0 | 26,0 |
| 2.3. | Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих) | с | не более | |
| | | | 45,0 | 50,0 |
| 2.4. | Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей) | с | не более | |
| | | | 35,0 | 42,0 |
| 2.5. | Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря (для вратарей) | с | не более | |
| | | | 35,0 | 39,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» | | | |

V. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

При составлении плана многолетней спортивной подготовки юных хоккеистов реализуются принципы преемственности и последовательности тренировочного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач. Направленности и содержанию по этапам и годам спортивной подготовки свойственна определенная динамика.

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем нагрузок на специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную).

Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

Постепенный переход от освоения техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей. • Увеличение объема тренировочных нагрузок.

Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.

Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом является контроль. Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются несовершеннолетние граждане имеющие разрешение врача и на основе результатов индивидуального отбора, проводимого в форме тестирования по ОФП и СП, таблице нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – хоккей.

Задачи этапа начальной подготовки:

- 1) выявление детей способных к занятиям по хоккею;
- 2) повышение интереса к систематическим занятиям хоккеем, путем формирования положительного опыта освоения технических элементов и приемов игры в хоккей;

3) всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

4) повышение разносторонней физической подготовленности детей для укрепления здоровья и формирования базы общефизической подготовки, определяющей успех освоения начальных технических элементов хоккея;

5) обучение основным технико-тактическим приемам игры в хоккей;

6) знакомство и овладение основами соревновательной деятельности по хоккею;

7) воспитание дисциплины.

Для решения поставленных задач применяются следующие основные средства:

– разнообразные общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья, при этом, преобладающее число занятий с использованием этих упражнений осуществляется на открытом воздухе;

– для овладения технико-тактическими приемами игры в хоккей широко используются подводящие, подготовительные, специально-подготовительные упражнения на грунтовых площадках, в спортивных залах и специальные упражнения на льду;

– соревновательные (игровые) упражнения применяются для обеспечения контроля качества освоения и реализации технических приемов и отработки командных действий; упражнения моделируют комплексное воздействие на юных хоккеистов, что обеспечивает оценку достигнутого уровня и степени проявления общей и специальной физической подготовленности в различных условиях экстремальной спортивной деятельности;

– встречи с известными хоккеистами, тренерами и другими профессиональными специалистами имеет большое значение в спортивной подготовке юных спортсменов.

Возрастная категория поступающих на этап начальной подготовки 8 лет.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) формируются группы из числа одаренных и способных к дальнейшему обучению спортсменов, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Этот этап состоит из двух периодов подготовки: начальной специализации и углубленной специализации. Каждый период имеет определённую направленность и в нём решаются свойственные ему задачи.

Задачи периода начальной специализации:

1) дальнейшее развитие физических качеств: быстроты, гибкости, координации и выносливости и др.;

2) дальнейшее овладение приёмами техники хоккея и их совершенствование в усложнённых условиях;

3) дальнейшее обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях;

4) освоение соревновательной деятельности, правил игры в хоккей;

5) обучение антидопинговым правилам.

На данном этапе главной задачей является дальнейшее укрепление здоровья, повышение физической и специальной подготовленности, расширение функциональных возможностей организма, которые в комплексе влияют на успешность дальнейшего овладения технико-техническими приемами игры, как в нападении, так и в защите.

Для качественного освоения тактических комбинаций и системы игры, рекомендуется проводить занятия на специальных площадках, до выхода на лед, с соблюдением правил игры.

Целесообразно более четко определить игровые амплуа юных хоккеистов с учетом индивидуальных особенностей, наличия необходимых качеств и желания выполнять функции нападающего, защитника или вратаря.

Необходимо также обучать основным правилам игры и элементарным навыкам судейства.

На данном этапе большое значение приобретает учет и контроль динамики показателей физической, технико-тактической, теоретической и игровой подготовленности занимающихся. Данная система учета и контроля позволяет соизмерить достигнутый уровень физических качеств со степенью освоения технико-тактических действий и их комплексное проявление в условиях соревновательной игровой деятельности.

Для решения поставленных задач основными средствами являются:

– упражнения по общей физической подготовке, направленные на всестороннее гармоничное развитие органов и систем юного хоккеиста. Широко используется круг средств из других видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, акробатика, плавание);

– упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых, силовых и координационных качеств, используя в том числе, подвижные и спортивные игры по правилам хоккея;

– подготовительные и подводящие упражнения, способствующие успешному овладению технико-тактических приемов игры;

– упражнения по обучению и совершенствованию техники игры, преимущественно в стандартных условиях

– упражнения по освоению и отработке индивидуальных и групповых тактических действий;

– подготовительные и тренировочные игры;

– теоретические занятия по программе;

– контрольные испытания для оценки уровня и структуры физической и технико-тактической подготовленности.

Задачи периода углубленной специализации:

1) развитие специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости;

2) освоение и внедрение сложным приемам техники и совершенствование ранее освоенных в тренировочном процессе и игровых условиях;

3) совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий;

4) совершенствование навыков соревновательной деятельности с учётом индивидуальных особенностей и игрового амплуа игроков;

5) формирование навыков подготовки к игре, управления своим организмом в ходе матча и восстановление после игры;

б) обучение антидопинговым правилам.

Тренировочный процесс на данном этапе направлен на дальнейшее совершенствование физической и специальной подготовленности хоккеистов.

Больше внимания уделяется теоретической, физической и специальной подготовке, что связано с повышением требований к скоростно-силовой подготовленности, которая определяет успех освоения систем игры в равных и неравных по численности составах в нападении и обороне.

Основное внимание обращается на разнообразные изменяющиеся варианты переходов от атаки к обороне и наоборот, а также на разучивание стандартных положений в различных фазах игры.

В целях обучения организации, развитию завершения и атакующих действий рекомендуется чаще применять единоборства 1x1, 2x2, 3x3, 1x2, 2x3, и т.д. В моделировании численного неравенства используются следующие тактические варианты игры 3x5, 3x4, 3x5, 4x4, 3x6, 4x6, 5x6 с учетом оборонительных и атакующих действий, в том числе в не равночисленных составах.

Все большее значение приобретают упражнения, выполняемые в спортивном зале и на грунтовых площадках, с целью более углубленного освоения командных тактических действий, в том числе в неравных составах.

Для решения поставленных задач могут использоваться следующие основные средства:

– упражнения по общей физической подготовке;

– упражнения по развитию специальных двигательных способностей скоростных, скоростно-силовых, силовых, и сложно-координационных качеств, связанных с амплуа игрока и командных действий (могут использоваться специальные тренажерные устройства для целенаправленного развития физических качеств и моделирования интенсивных режимов работы игрока);

– игровые упражнения по совершенствованию технико-тактических приемов игры в усложненных условиях и в различных сочетаниях;

– упражнения по освоению тактических вариантов систем игры в атаке и обороне;

– тренировочные, товарищеские и календарные игры с конкретными заданиями на установках и последующим разбором игр;

– индивидуальные занятия, направленные на устранение отстающих сторон подготовленности и развитие сильных сторон с учетом игрового амплуа

– теоретические занятия по программе, контрольные испытания с оценкой уровня и структуры общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности хоккеистов.

Возрастная категория поступающих на тренировочный этап 11 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства принимаются наиболее способные спортсмены, прошедшие этап спортивной специализации.

Тренировочный процесс на этапе спортивного совершенствования осуществляется на уровне очень высоких требований к физической, специальной и психологической подготовленности хоккеистов.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- 1) повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- 2) совершенствование общих и специальных физических, технических, тактических и психологических качеств;
- 3) поддержание стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- 4) поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- 5) сохранение здоровья спортсменов;
- 6) углубление знаний по антидопинговым правилам.

Возрастная категория поступающих на этап спортивного совершенствования мастерства: от 15 лет и старше.

Срок реализации программы: без ограничений

Для достижения поставленных задач все большее значение приобретают теоретические знания. Наиболее одаренных приглашают в команды мастеров, для других возможны стажировки в коллективах разного уровня на договорной основе.

Указанные условия и задачи этапа в целом определяют круг основных средств подготовки:

— комплекс средств и методов, направленных на повышение функционального и двигательного потенциала хоккеистов;

— упражнения на совершенствование специальной физической подготовки, повышение физических качеств с акцентом развития скоростно-силовой и специальной выносливости с учетом индивидуальных особенностей, игрового амплуа и потенциала команды;

— игровые упражнения, направленные на совершенствование технико-тактических действий с учетом индивидуальных особенностей хоккеиста и игрового амплуа;

— упражнения по освоению и совершенствованию внутри командных взаимодействий в рамках определенных тактических систем в атаке и обороне;

— упражнения с акцентом на воспитание волевых качеств - смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности и самообладания;

— теоретические занятия по программе;

— соревновательная подготовка на основе проведения тренировочных, товарищеских, контрольных и официальных игр с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену, команде с последующей оценкой степени выполнения задания на разборах игр;

— комплексные контрольные испытания по видам подготовки с оценкой уровня и структуры спортивного мастерства и теоретических знаний;

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, показавшие высокие результаты подготовки.

Задачи этапа высшего спортивного мастерства:

1) достижение результатов уровня спортивных сборных команд региона и Российской Федерации;

2) стабильность, демонстрация высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

3) повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

4) совершенствование общих и специальных физических, технических, тактических и психологических качеств;

5) поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

6) сохранение здоровья спортсменов;

7) совершенствование знаний по антидопинговым правилам.

8) поддержание стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.

15. Учебно-тематический план.

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

| | | | | |
|---|---|-----------|------------|---|
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | ≈ 600/960 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈ 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |

| | | | | |
|---|--|---------------|-----------------|--|
| | Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | ≈ 1200 | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность | ≈ 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|---|-------------|---|
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства: | ≈ 600 | | |
| | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| | Социальные функции спорта | ≈ 120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |

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

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

- реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учётом спортивной специализации обучающихся (вратарь, защитник, нападающий);
- реализация 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;
- 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».

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы:

- наличие хоккейной площадки;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие учебного зала;
- наличие раздевалок и душевых;
- наличие медицинского пункта;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

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

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

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

Обеспечение спортивной экипировкой

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

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | (защитника, нападающего) | | | | | | | | | | |
| 12. | Налокотники для игрока (защитника, нападающего) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Перчатка для вратаря (блин) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14. | Перчатка для вратаря (ловушка) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Перчатки для игрока (защитника, нападающего) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 16. | Подтяжки для гамаш | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Подтяжки для шорт | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18. | Свитер хоккейный | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 19. | Сумка для перевозки экипировки | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 20. | Шлем для вратаря с маской | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 21. | Шлем для игрока (защитника, нападающего) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 22. | Шорты для вратаря | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 23. | Шорты для игрока (защитника, нападающего) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 24. | Щитки для вратаря | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 25. | Щитки для игрока (защитника, нападающего) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

18. Кадровые условия реализации Программы:

- для поведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учётом специфики вида спорта «хоккей», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);
- для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов;
- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный 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 «Квалифицированные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом 14.10.2011, регистрационный № 22054).

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

19.1 Список литературных источников

1. Алексеев, Е. А. Хоккей для начинающих. Уроки профессионала / Е. А. Алексеев. – СПб. : Питер, 2014. – 208 с.
2. Библия хоккейного тренера / сост. Д. Бертанья. – М. : Спорт, 2016. – 208 с.
3. Букатин, А. Ю. Начальное обучение технике катания на коньках / А. Ю. Букатин, Ю. М. Перегудов // Хоккей : Ежегодник. – М. : Физическая культура и спорт, 1985. – С. 43–49.
4. Букатин, А. Ю. Обучение юных хоккеистов технике владения клюшкой на этапе первоначальной подготовки / А. Ю. Букатин, С. В. Голомазов, В. Г. Ерфилов // Хоккей : Ежегодник. – М. : Физическая культура и спорт, 1984. – С. 21–25.
5. Букатин, А. Ю. Юный хоккеист / А. Ю. Букатин, В. М. Колузганов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
6. Быстров, В. А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В. А. Быстров. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 64 с.
7. Вайнбергер, Е. А. Методика подготовки хоккеистов : учеб.-метод. пособие для самостоятельной работы студентов 2-3 курсов специализации «хоккей» / Е. А. Вайнбергер. – Челябинск : Уральская Академия, 2014. – 116 с.
8. Вайнбергер, Е. А. Основы многолетней подготовки хоккеистов : учеб.-практич. пособие для самостоятельной работы студентов 3-4 курсов / Е. А. Вайнбергер, А. В. Дегтярев. – Челябинск : Уральская Академия, 2014. – 106 с.
9. Вайнбергер, Е. А. Система подготовки юных хоккеистов : учеб.-метод. пособие для самостоятельной работы студентов 3-4 курсов специализации «хоккей»/Е. А. Вайнбергер. – Челябинск : Уральская Академия, 2012.–68 с.
10. Вайнбергер, Е. А. Система подготовки юных хоккеистов : учеб.-метод. пособие для самостоятельной работы студентов 3-4 курсов специализации «хоккей» / Е. А. Вайнбергер. – 2-е изд., доп. и перераб. – Челябинск : Уральская Академия, 2013. – 68 с.
11. Вашляева, И. Р. Обучение юных хоккеистов технике бега на коньках/И. Р. Вашляева /Теория и практика физической культуры.–2011.–№ 2. – С. 25–27.
12. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учеб. пособие / Н. Ф. Лысова, Р. И. Айзман, Я. Л. Завьялова, В. М. Ширшова. – Новосибирск: АРТА, 2011. – 335 с.
13. Волков, В. С. Технология спортивной тренировки в ИВС (хоккей): подготовка хоккейных вратарей. Этап начальной подготовки (7-11 лет) : учеб. пособие / В. С. Волков, К. В. Кореньков, В. С. Зубков. – СПб.: Академия хоккея, 2013. – 186 с.
14. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для бакалавров / А. О. Дробинская. – М. : Юрайт, 2012. – 527 с.

15. Живова, Т. В. Возрастная биохимия : учеб.-метод. пособие / Т. В. Живова. – СПб. : ГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2007. – 51 с.
16. Захаркин, И. В. Организация учебно-тренировочного процесса хоккеистов в возрасте 6-8 лет / И. В. Захаркин, Л. В. Михно, И. А. Чичелов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1. – С. 68–73.
17. Ишматов, Р. Г. Хоккей от А до Я. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации : учеб. пособие / Р. Г. Ишматов, В. В. Шилов. – СПб. : НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2011. – 200 с.
18. Карлышев, В. М. Введение в психологию хоккея : метод. указания для слушателей ВШТ по хоккею / В. М. Карлышев, С. П. Завитаев. – Челябинск: УралГУФК, 2009. – 64 с.
19. Карлышев, В. М. Теоретические и практические аспекты психологической подготовки хоккеистов: метод. указания для слушателей ВШТ по хоккею / В. М. Карлышев, С. П. Завитаев. – Челябинск: УралГУФК, 2010. – 68 с.
20. Карпов, В. Е. Диагностика и коррекция психического состояния хоккеистов высшей квалификации : учеб. пособие / В. Е. Карпов. – Челябинск: ЮУрГУ, 2002. – 58 с.
21. Колосков, В. И. Подготовка хоккеистов. Техническая подготовка : владение клюшкой и шайбой / В. И. Колосков, В. П. Климин // Вестник Федерации хоккея России. – М.: Человек, 2015. – № 3. – С. 70–80.
22. Колосков, В. И. Подготовка хоккеистов. Техническая подготовка: классификация техники, техника полевых игроков / В. И. Колосков, В. П. Климин // Вестник Федерации хоккея России. – М.: Человек, 2015. – № 1. – С. 67–73.
23. Колосков, В. И. Система подготовки хоккеистов / В. П. Колосков, В. П. Климин // Вестник Федерации хоккея России. – М. : Человек, 2015. – С. 70–91.
24. Костка, В. Современный хоккей / В. Костка. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.
25. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей) : «Отбор в хоккее» : учеб. пособие / Ю. Ф. Курамшин Л. В. Михно ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта, здоровья имени П. Ф. Лесгафта.–СПб.: Академия хоккея, 2013. – 173 с.
26. Методика оценки и контроля технико-тактических действий хоккеистов высокой квалификации / В. П. Савин, В. С. Львов, Н. Н. Урюпин, Л. В. Вайсвельд // Хоккей : Ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 46–49.
27. Михно, Л. В. Основы спортивной подготовки хоккеистов : учеб. пособие / Л. В. Михно, В. В. Шилов. – СПб. : Олимп, 2009. – 229 с.
28. Михно, Л. В. Содержание и структура спортивной подготовки хоккеистов: учебное пособие / Л. В. Михнов, К. К. Михайлов, В. В. Шилов. – СПб. : НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2011. – 194 с.

29. Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» / В. А. Третьяк, Р. Б. Ротенберг, П. В. Буре, О. В. Браташ, П. В. Шеруимов, Е. А. Сухачев, Н. Н. Урюпин, С. М. Черкас, Д. Бохнер. – М. : 2019. – 234 с.
30. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник / В. Г. Никитушкин. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 203 с.
31. Никонов, Ю. В. Подготовка юных хоккеистов : учеб. пособие / Ю. В. Никонов. – Мн. : Асар, 2008. – 320 с.
32. Петрушкина, Н. П. Возрастная физиология : учеб. пособие / Н. П. Петрушкина, Е. В. Жуковская. – Челябинск : УралГУФК, 2010. – 300 с.
33. Петрушкина, Н. П. Спортивная физиология: учеб. изд. для студентов специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт / Н. П. Петрушкина, А. И. Пустозеров. – Челябинск : Уральская Академия, 2011. – 64 с.
34. Пономарев, В. А. Планирование физической подготовки хоккеистов в возрастном аспекте : учеб.-метод. пособие / В. А. Пономарев. – 2-е изд., доп. и перераб. – Челябинск : УралГУФК, 2011. – 52 с.
35. Приказ Минспорта России от 15 мая 2019 г. № 373 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» [Электронный ресурс] / Официальный сайт компании «КонсультантПлюс». – Режим доступа : <http://www.consultant.ru>.
36. Практическое руководство для тренеров возрастных групп «8 лет и младше», ФХР. – М. : 2018. – 30 с.
37. Практическое руководство для тренеров возрастных групп «10 лет и младше», ФХР. – М. : 2018. – 32 с.
38. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Ступень А : практ. руководство для тренеров / под общ. ред. Ю. В. Королева. – М. : Человек, 2012. – 84 с.
39. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Ступень В : практ. руководство для тренеров / под общ. ред. Ю. В. Королева. – М. : Человек, 2012. – 84 с.
40. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Ступень С : практ. руководство для тренеров / под общ. ред. Ю. В. Королева. – М. : Человек, 2012. – 84 с.
41. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Ступень D : практ. руководство для тренеров / под общ. ред. Ю. В. Королева. – М. : Человек, 2012. – 84 с.
42. Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее / И. В. Левшин, Л. В. Михно, А. Н. Поликарпочкин, Д. Г. Елистратов. – М. : Спорт, 2016. – 152 с.
43. Савин, В. П. Исследование техники бега на коньках : метод. разработка / В. П. Савин. – М. : ГЦОЛИФК, 1985. – 43 с.
44. Савин, В. П. Теория и методика хоккея : учебник / В. П. Савин. – М. : Академия, 2003. – 400 с.
45. Савин, В. П. Хоккей : учебник / В. П. Савин. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 320 с.

46. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Изд. 4-е, испр. и доп. – М. : Сов. Спорт, 2010. – 619 с.
47. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – М. : Академия, 2012. – 520 с.
48. Станиславская, И. Г. Психологические аспекты подготовки юных хоккеистов 5-10 лет : учеб. пособие / И. Г. Станиславская, М. И. Романов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта, здоровья имени П. Ф. Лесгафта. – СПб. : Академия хоккея, 2013. – 168 с.
49. Хоккей. Книга-тренер. – Москва : Эксмо, 2017. – 256 с.
50. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей) : «Отбор в хоккее» : учеб. пособие / Ю. Ф. Курамшин Л. В. Михно ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта, здоровья имени П. Ф. Лесгафта. – СПб. : Академия хоккея, 2013. – 173 с.
51. Чемберс, Д. Тренировочные занятия в хоккее : 446 упражнений для развития мастерства хоккеистов / Д. Чемберс ; пер с англ. В. Сизоненко. – К. : Олимпийская литература, 2010. – 360 с.

19.2 Перечень аудиовизуальных средств

1. Подготовка игрока. Техника вне льда. Видео.
2. Подготовка игрока. Тренировки на льду. Видео .
3. Функциональная подготовка вратаря вне льда. Видео.
4. Подготовка вратаря. Тренировка техники вне льда. Видео.
5. Подготовка вратаря. Стойка, позиция, поза. Видео. .
6. Подготовка вратаря. Движение в воротах. Видео
7. Вратарь. Парирование бросков. Видео
8. Подготовка вратаря на льду. Видео.
9. Функциональная подготовка юного хоккеиста. Видео .
10. Межсезонная подготовка игрока. Видео
11. Комплексная функциональная подготовка хоккеиста вне льда в межсезонный период. Видео
12. Техника вратаря. Тренировки. Видео
13. Юрзинов В. В. Предсезонная подготовка. Видео
14. Техника владения шайбой. Видео
15. Мастерство защитника. Видео
16. Видеокурс. Школа вратарей Владислава Третьяка
17. Видеокурс обучения технике катания на коньках
18. Комплекс современных упражнений для физической подготовки хоккеистов

19. HockeyCanada Методическое видео пособие по подготовке хоккеистов
20. А. Полозов Рейтинг в хоккее. Современные технологии повышения эффективности игры хоккеистов и команд.

19.3 Перечень Интернет-ресурсов:

1. Жизнь в хоккее - www.lifeinhockey.ru
2. Детский хоккей (форум) - <http://kidshockey.ru>
3. Статистика хоккея - <http://r-hockey.ru>
4. Все о хоккее - <http://allhockey.ru>
5. Официальный сайт Федерации хоккея России - <http://www.fhr.ru>
6. Официальный сайт Международной федерации хоккея - <http://www.iihf.com>
7. Телеканал «Спорт» - <http://www.sportbox.ru>
8. Официальный сайт газеты «Советский Спорт» - <http://www.sovsport.ru>
9. Официальный сайт газеты «Спорт Экспресс» - <http://www.sport-express.ru>
10. Газета «Футбол Плюс Хоккей» - <http://www.fhplus.ru>
11. Газета «Прессбол» - <http://pressball.by>
12. Чемпионат.ру - <http://www.championat.ru>
13. Спорт.ру - <http://sport.ru>
14. Sports.ru - <http://sports.ru>
15. Спорт день за днем - <http://www.sportsdaily.ru>
16. Хоккейное обозрение - <http://www.hockeyreview.ru>
17. Наш Хоккей - <http://www.russian-hockey.ru>
18. 4-й Период - <http://4period.ru>
19. Хоккейная Правда - <http://www.hockeypravda.ru>
20. Хоккейная Страна - <http://www.hockeyland.ru>
21. Мир Хоккея - <http://hockey-world.net>
22. Официальный сайт филиала РОО ФХСПб – <https://fhspb.ru>
23. Официальный сайт РУСАДА - <https://rusada.ru>.