

ПРИНЯТА

на заседании педагогического
совета МБУ ДО СШОР № 1

им. В.И. Лещенко

Протокол № 4

от «23» декабря 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШОР № 1

им. В.И. Лещенко



В.С. Самарчиев

«23» декабря 2025 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

**муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского
резерва № 1» управления по физической культуре и спорту
администрации муниципального образования
город-курорт Анапа имени заслуженного тренера РСФСР,
заслуженного работника физической культуры
Российской Федерации Виктора Ивановича Лещенко**

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	Общие положения, цель Программы	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	5
2.2.	Объем Программы	6
2.3.	Виды (формы) обучения	6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	10
2.5.	Календарный план воспитательной работы	11
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	14
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	15
III.	Система контроля	19
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы	19
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	20
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	21
3.4.	Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками	30
IV.	Рабочая программа по виду спорта «хоккей»	32
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	32
4.2.	Учебно-тематический план	59
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	59
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	60
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	60
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	60
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	62
	Приложения	63

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – ДОПСП, Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по хоккею с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России от 26 сентября 2025 г. № 782 (далее – ФССП).

Программа разработана МБУ ДО СШОР №1 им. В.И. Лещенко (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 ноября 2023 года № 816, а также следующих нормативных правовых актов:

Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказа 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».

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки по хоккею и предполагает достижение следующих целей:

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

формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

При разработке Программы использованы следующие принципы и подходы:

программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

индивидуализация спортивной подготовки;

единство общей и специальной спортивной подготовки;

непрерывность и цикличность образовательного процесса;

единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;

единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности с тренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «хоккей».

Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей» осуществляется на следующих этапах:

- этап начальной подготовки (далее – НП)

- учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) (далее – УТ);

Программа разработана на период действия ФССП.

ФССП вступает в силу с 1 января 2026 г. Срок действия ФССП не превышает четырёх лет.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов, и направлены:

На этапе НП:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «хоккей»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «хоккей»;

повышение уровня физической подготовленности всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

На УТ:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «хоккей»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «хоккей»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

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, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
			Минимальная
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10

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

2.2. Объем Программы

Учебно-тренировочный процесс в организации, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Программа рассчитана на 52 недели.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы представлен в таблице 2.

Таблица 2

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

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

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные занятия

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

Для реализации Программ применяется групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах (60

минут) 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.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для облучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса Организация:

1) объединяет (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;

2) проводит (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.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную часть, и другие мероприятия по подготовки к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших

спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам подготовки указаны в таблице 3.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Организация, реализующая ДОПСП, формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Спортивные соревнования

Соревнования – это важная составная часть спортивной подготовки обучающихся, планирующиеся в соответствии со своей направленностью и степенью трудности согласно задачам, поставленным перед обучающимися на определенном этапе спортивной подготовке.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

Минимальный объем соревновательной деятельности указан в таблице 4.

Минимальный объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных соревнований, игры	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Юноши (мужчины)				
Контрольные	–	2	2	3
Основные	–	–	1	1
Матчи	–	–	30	36

Для участия в спортивных соревнованиях возраст, пол и уровень спортивной квалификации обучающихся должен соответствовать положениям (регламентам) официальных спортивных соревнований согласно

Единой всероссийской спортивной классификации (далее – ЕВСК) и Правилам вида спорта «хоккей». Все обучающиеся должны иметь медицинское заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях и соблюдать антидопинговые правила, утвержденные общероссийскими и международными антидопинговыми организациями (РУСАДА, ВАДА).

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится 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.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Начало и окончание учебно-тренировочного года устанавливается с 1 января по 31 декабря текущего года.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Для каждой группы спортивной подготовки в организации ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в нее спортсменов, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Приложении 1 к программе.

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

Таблица 5

№	Виды спортивной	Этапы и годы спортивной подготовки	
п/п	подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-23	10-11	9-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-10	10-11	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	15-16	15-16
4.	Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-15	14-16	15-19	17-20
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24-26	29-30	30-32	31-32

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национальным государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Основными направлениями воспитательной работы являются:

- здоровьесбережение;
- развитие творческого мышления;
- профориентационная деятельность;
- патриотическое воспитание обучающихся.

В процессе воспитательной работы происходит приобщение обучающихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта, ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Поведение обучающихся ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допинга.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в *приложении № 2* к Программе.

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

В соответствии с частью 2 статьи 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ, организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, УТЗ, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить обучающихся, проходящих спортивную подготовку, под подпись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия: проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала спортсменов, а также родительских собраний; ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; ежегодную оценку уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1) Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося;

2) Использование или попытка использования обучающим запрещенной субстанции или запрещенного метода;

3) Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб;

4) Нарушение обучающим порядка предоставления информации о местонахождении;

5) Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица;

6) Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося;

7) Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающим или иным лицом;

8) Назначение или попытка назначения обучающим или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающему во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;

9) Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица;

10) Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица;

11) Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство.

Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним в организации приведен в приложении № 3 к Программе.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика – часть учебно-тренировочного процесса, которая готовит обучающихся Организации к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора, а также к участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторско-судейская практика в Организации начинается на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет.

Обучение по данному направлению проводится в форме теоретических и практических занятий, самостоятельного изучения тематической литературы. Обучающимся создаются условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства.

В результате обучения занимающиеся при накоплении знаний правил, опыта судейства соревнований и по достижении 16-летнего возраста могут претендовать на получение квалификационной категории «Спортивный судья третьей категории».

Планирование по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. Обучающиеся на учебно-тренировочных этапах могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований для обучающихся на этапе начальной подготовки.

Планы инструкторской и судейской практики обучающихся представлены в Таблице 6.

Планы инструкторской и судейской практики

Таблица 6

Этап спортивной подготовки	Мероприятие
УТ свыше двух лет	Изучение основной терминологии, используемой в вид спорта «хоккей» в том числе при проведении учебно-тренировочных занятий. Овладение навыками помощника тренера-преподавателя, «дежурного по группе» (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Овладение навыками самостоятельного ведения спортивного дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на спортивных соревнованиях, регистрация спортивных результатов). Конспектирование отдельных частей учебно-тренировочного

	занятия.
	Изучение всех составляющих частей учебно-тренировочных занятий: разминка, основная и заключительная части. Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки. Наблюдение и анализ выполнения другими обучающимися упражнений, выявление ошибок и нахождение способов их устранения. Изучение правил спортивных соревнований, основ судейства, работы секретариата, судейской терминологии и документации. Привлечение к выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении спортивных соревнований в Организации в том числе к ведению протоколов соревнований. Самостоятельное ведение спортивного дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на спортивных соревнованиях, регистрация спортивных результатов). Привлечение к проведению учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Овладение навыками разработки и корректировки совместно с тренером-преподавателем годового плана индивидуальной подготовки. Самостоятельное ведение спортивного дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на спортивных соревнованиях, регистрация спортивных результатов). Привлечение к регулярному судейству спортивных соревнований, в том числе среди спортивных организаций, городских соревнований. При возможности - выполнение требований по присвоению квалификационной категории «Спортивный судья третьей категории».

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

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в Организации осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся медицинские осмотры, в том числе углубленное медицинское

обследование; дополнительные медицинские осмотры в течение года, перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

Ответственные специалисты Организации обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

Для прохождения спортивной подготовки по хоккею в Организации допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «хоккей».

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены действующим законодательством.

Медицинские обследования проводятся в целях:

осуществления спортивного отбора, а именно определения общего уровня состояния здоровья будущего обучающегося Организации, возможности допуска его к спортивной подготовке, отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям видом спорта «хоккей» (первичное медицинское обследование до начала занятий спортом);

оценки состояния здоровья, физического развития, уровня функциональных и резервных возможностей организма обучающихся, внесения корректив в индивидуальные планы подготовки, уточнения объемов и интенсивности нагрузок, получения рекомендаций по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, отсутствию медицинских противопоказаний к занятию хоккеем (*углубленное медицинское обследование (УМО)*);

допуска обучающихся к занятиям после заболеваний, травм; допуска к участию в спортивных соревнованиях (*дополнительные медицинские обследования*).

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы.

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в Организации применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства. Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

Психологические средства. Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

- К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- средства внушения (внушенный сон-отдых);

- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства. В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

- Рациональным питание для хоккеиста можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;

- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;

- соответствует климатическим и погодным условиям.

- К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);

- суховоздушная (сауна) и парная бани;

- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн).

На этапе начальной подготовки при планировании занятий с родителями (законными представителями) обсуждается общий режим занятий в школе и даются рекомендации по организации питания, отдыха.

На последующих этапах связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, увеличением количества занятий в неделю и сокращением времени на отдых, вопросам восстановления должно уделяться все больше внимания.

Восстановительные средства используются в комплексе (при этом воздействия глобального характера должны предшествовать локальным) как в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной работоспособности, так и в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях совершенствования общей и специальной выносливости (в соответствующий период тренировки), повышения эффективности учебно-тренировочной работы.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в Организации представлены в Таблице 7.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств

Таблица 7

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП, УТ	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начала занятий спортом (обучения)
	НП, УТ	Медицинские осмотры, в т.ч. углубленные медицинские обследования	Ежегодно. Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством
	НП, УТ	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости): после заболеваний, травм; перед спортивными соревнованиями

Медико-биологические мероприятия	НП, УТ,	Комплексное исследование функционального состояния организма обучающегося; мониторинг функционального состояния организма обучающегося в учебно-тренировочном и соревновательном цикле; своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса	Постоянно
Восстановительные мероприятия	НП, УТ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	В повседневном учебно-тренировочном процессе; в соревновательном цикле (быстрое восстановление)

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:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «хоккей»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, 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.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированные упражнения.

Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (на этапах спортивной подготовки):

выполнение контрольных упражнений (контрольных и контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки);

правильные ответы на вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками;

результаты участия в спортивных соревнованиях (выполнение количественных показателей соревновательной деятельности);

достижение соответствующего этапа спортивной подготовки уровня спортивной квалификации.

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации лиц, проходящих спортивную подготовку в организации, регламентируется отдельным локальным нормативным актом.

При приеме контрольных нормативов используется балльная система оценки результатов тестирования.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией на основе:

разработанных комплексов контрольных упражнений (таблицы 8-9);

перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (таблица 11);

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 и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Для зачисления лиц, желающих пройти обучение по Программе в Организации, и перевода обучающихся в группы на этапах спортивной подготовки проводится оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков (прием контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки), а также уровня спортивной квалификации.

При приеме контрольных и контрольно-переводных нормативов в Организации используется балльная система.

Если контрольное испытание выполняется технически неверно, то результат не учитывается.

Кандидаты для поступления и обучающиеся в Организации, получившие 0 баллов за выполнение контрольного теста (одного или нескольких), не могут быть зачислены или переведены в группы на этапах спортивной подготовки.

При ограниченном количестве вакантных мест для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки преимущество отдается кандидатам, набравшим наибольшее количество баллов.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки, представлены в таблицах 8-9.

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

Таблица 8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	НП-1		НП-2		НП-3	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 20 м	с	не более		не более		не более	
			4,5	5,3	4,3	5,0	4,1	5,0
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			122	117	125	120	128	122
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			15	10	16	11	17	12
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более		не более		не более	
			4,8	5,5	4,7	5,4	4,6	5,3
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более		не более		не более	
			17,0	18,5	16,8	18,3	16,6	18,1
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более		не более		не более	
			6,8	7,4	6,7	7,3	6,6	7,2
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более		не более		не более	
			13,5	14,5	13,3	14,3	13,1	14,1
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более		не более		не более	
			15,5	17,5	15,3	17,3	15,1	17,1

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»

Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4		УТ-5	
			юноши	девушки	юноши	девушк и	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			5,5	5,8	5,5	5,8	5,3	5,5	5,3	5,5	5,2	5,4
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			160	145	160	145	165	150	165	150	168	155
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			5	-	6	-	7	-	8	-	9	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			-	12	-	13	-	14	-	15	-	16
1.5	Бег на 1 000 м	мин, с	не более		не более		не более		не более		не более	
			5.41	6.12	5.40	6.11	5.40	6.11	5.38	6.10	5.38	6.10
2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1	Бег на коньках 30 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			5,8	6,4	5,7	6,3	5,7	6,3	5,6	6,2	5,6	6,2
2.2	Бег на коньках челночный 6 x 9 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			16,5	17,5	16,3	17,3	16,3	17,3	16,00	17,00	16,00	17,00
2.3	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			7,3	7,9	7,2	7,8	7,2	7,8	7,1	7,7	7,0	7,6
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			12,5	13,0	12,3	12,9	12,3	12,9	12,1	12,8	12,0	12,7

2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			14,5	15,0	14,3	14,8	14,3	14,8	14,2	14,7	14,2	14,7
2.6	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			42,0	45,0	41,0	44,0	41,0	44,0	40,0	43,0	40,0	43,0
2.7	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			43,0	47,0	42,0	46,0	42,0	46,0	40,0	45,0	40,0	45,0
3. Уровень спортивной квалификации												
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		Не устанавливается				-					
3.3	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"					

Методические указания по организации тестирования

При проведении тестирования обучающихся и интерпретации полученных результатов тестирования по программе спортивной подготовки необходимо соблюдать следующие правила:

- информирование обучающегося о целях проведения тестирования;
- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимся;
- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые тесты или соответствующие задания;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление обучающегося с результатами тестирования, сообщение обучающемуся или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом, и определение согласованности между ними;
- обогащение опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Контрольно-переводные испытания проводятся в соответствии с планом организации. Результаты контрольно-переводных испытаний (тестирования) оформляются протоколом, подписываются комиссией.

Организация проведения тестирования

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся.

Тестирование проводится:

во всех группах, на всех этапах, со всеми обучающимися, в соответствии с планом работы на текущий год, в установленные сроки, согласно плану-графику;

один раз в конце учебного года по нормативам текущего года (этапа) обучения;

после проведения обязательной разминки.

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

на этапе начальной подготовки - по результатам тестов общей, специальной физической и технической подготовки;

на учебно-тренировочном этапе - по результатам тестов общей, специальной физической и технической подготовки, а также выполнения спортивного разряда.

Преимущество для зачисления (перевода) в группы спортивной подготовки имеют обучающиеся:

показавшие наивысший результат (количество баллов) по физической подготовке и выполнившие требования по технической подготовке;

при равенстве баллов полученных за выполнение контрольно-переводных нормативов (общей физической, специальной физической подготовке и тестов индивидуального отбора, предпочтение отдается обучающемуся, имеющему наибольшую сумму баллов;

имеющие спортивный разряд;

члены сборных команд Краснодарского края, России.

Порядок выполнения контрольных упражнений (испытаний) для оценки общей, специальной физической подготовки обучающихся

Таблица 10

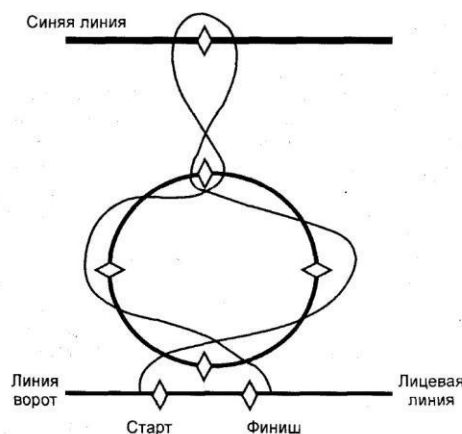
Контрольный тест	Порядок выполнения
Нормативы ОФП	
Бег 20,30,1000 м	Бег выполняется с высокого старта по команде «На старт!» обучающийся должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Обучающийся не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. При команде «Внимание!» обучающийся должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После команды «Марш!» обучающийся начинает движение. Обучающиеся стартуют по 2-4 человека. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - обучающийся не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера; - обучающийся во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому; - старт обучающегося раньше команды «Марш!».
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Обучающийся принимает исходное положение: ноги на ширине плечи ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

	Обучающемуся предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Обучающийся имеет право при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками, использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - заступ за линию отталкивания или касание ее; - отталкивание с предварительного подскока; - поочередное отталкивание ногами; - использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка; - уход с места приземления назад по направлению прыжка
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом вслух.
Подтягивание из виса на высокой перекладине.	Вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук. Определяет уровень развития силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет сгибание рук (за счет силы, не рывком) и возвращается в исходное положение. При сгибании рук подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе.
Нормативы СФП	
Бег на коньках на 20 м (сек)	Определяет уровень развития специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.
Бег на коньках челночный 6 x 9 м (сек)	Определяет уровень развития специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист, прежде чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком.
Бег на коньках спиной вперед 20 м (сек)	Определяет уровень развития координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники бега на коньках

	спиной вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.
Бег на коньках слаломный без шайбы (рис. 1)	Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойки справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.
Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (рис.1)	Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы.
Бег на коньках челночный в стойке вратаря	Определяет уровень специальной выносливости и техники передвижения на коньках. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Далее обратно двигается спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, и спиной вперед двигается к воротам. Далее выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед двигается до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, и двигается обратно к воротам, и также касаясь их. Далее выполняет тоже в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа – центральная отметка по центру – точка конечного вбрасывания слева. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева.
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной в стойке вратаря (рис.2)	Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки находились за ним. Далее, достигнув места между усами круга конечного вбрасывания (дальних от

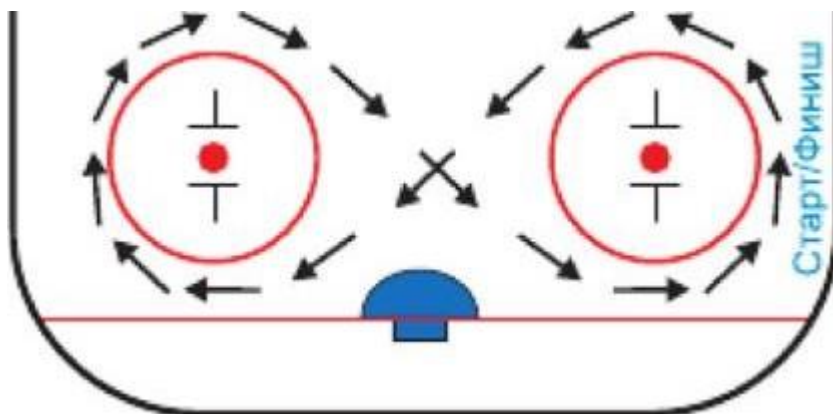
	бокового борта), делает переход в положение спиной вперед, объезжая по ходу движения другой круг конечного вбрасывания и движется до правой штанги ворот. Затем, коснувшись штанги любой частью тела, начинает объезжать круги конечного вбрасывания в обратную сторону в той же последовательности. Завершается тест финишируя спиной вперед касанием ворот любой частью тела.
--	---

Бег на коньках слаломный



Слаломный бег с шайбой и без шайбы

Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря



Бег по малой восьмерке

3.4. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется по зачетной системе в форме устных опросов с фиксацией результатов в опросном листе. Количество верных ответов для получения оценки «зачет» по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, устанавливается локально, доводится до сведения обучающихся не позднее чем за неделю до проведения аттестации. Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в Таблице 11.

Таблица 11

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)
1.	В какой стране зародился твой вид спорта?
2.	Каких знаменитых спортсменов по своему виду спорта ты знаешь? Кто из них стал чемпионом или призером Олимпийских игр?
3.	В чем разница между физической культурой и спортом?
4.	Какие качества в человеке воспитывает физическая культура?
5.	Как правильно ухаживать за телом, полостью рта и зубами?
6.	Какие требования к одежде и обуви для тренировочных занятий предъявляются в твоём виде спорта ?
7.	Виды закаливания, которые тебе известны.
8.	Что такое самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом?
9.	Какие травмы можно получить в твоём виде спорта? Как этого избежать?
10.	Какие технические элементы своего вида спорта ты знаешь? Какие уже можешь продемонстрировать, использовать?
11.	Какие жесты (или команды, оценки) используют спортивные судьи в твоём виде спорта?
12.	Какие основные документы необходимы для проведения официальных спортивных соревнований?
13.	Что такое допинг и допинг-контроль?
14.	Какая система зачета в спортивных соревнованиях по твоему виду спорта?
15.	Для чего человек питается? Что такое рациональное питание?
16.	Как допинг влияет на здоровье?
17.	Какой инвентарь и экипировка необходимы для твоего вида спорта?
18.	Знаешь ли ты правила эксплуатации инвентаря и оборудования в твоём виде спорта? Назови.
№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды)
1.	Какова роль физической культуры в формировании личностных качеств человека?
2.	Как зарождалось Олимпийское движение? Кто такой Пьер де Кубертен?
3.	Что такое Международный Олимпийский комитет (МОК)?
4.	Назови имена олимпийских чемпионов в твоём виде спорта.
5.	Как меняется твоё питание при подготовке к спортивным соревнованиям?
6.	Что в твоём понимании рациональное и сбалансированное питание?
7.	Как правильно сочетать в режиме дня учебный процесс в школе и учебно-тренировочные занятия в спортивной школе?
8.	Какие виды мышечной деятельности тебе известны?
9.	Классификация и типы спортивных соревнований по твоему виду спорта.
10.	Какие базовые волевые качества личности ты знаешь?
11.	Какие приемы психологической подготовки ты используешь перед соревнованием?
12.	Правила ухода и хранения спортивного инвентаря и экипировки
13.	Как правильно готовить инвентарь и экипировку к спортивным соревнованиям по твоему виду спорта?
14.	Какие упражнения для разминки перед учебно-тренировочным занятием по твоему виду спорта ты бы порекомендовал провести?
15.	Какие правила поведения нужно соблюдать при участии в спортивных соревнованиях?
16.	Какие права и обязанности есть у участников спортивных соревнований?

17.	Какие технические элементы ты освоил в текущем учебно-тренировочном году?
18.	Какие тактические приемы ты освоил в текущем учебно-тренировочном году?
19.	Что такое профилактика применения допинга среди спортсменов?
20.	Виды наказаний за нарушение антидопинговых правил

IV. Рабочая программа по виду спорта «хоккей»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки для практических занятий, включенных в программу, разработан на основе современных технологий построения спортивной тренировки по общей физической и специальной физической подготовке с учетом гендерных особенностей, сенситивных периодов, с учетом влияния физических нагрузок на организм спортсмена, морфофункциональных показателей, влияющих на достижение спортсменом максимальных результатов в соревновательной деятельности.

Процесс обучения в Организации включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика.

Общая физическая подготовка (ОФП) – система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В ОФП исключается узкая специализация и гипертрофированное развитие только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На земле к средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, на льду – подавляющее большинство видов учебно-тренировочной нагрузки. Разделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Инструкторская и судейская практика–приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий с целью получения спортсменами судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается интерес к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие личности, определяет успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, а общей физической подготовки - снижается.

Общая физическая подготовка (для начального и учебно-тренировочного этапов)

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

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

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

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

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в положение сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

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

Упражнения для развития координационных движений.

Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Упражнения в свободном беге с внезапными остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения на брусках, перекладине, бревне. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Упражнения для развития быстроты.

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

Упражнения для развития силы.

Элементы вольной борьбы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, длины, тройным с разбега. Многоскоки, метание гранат и камней. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями.

Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости.

Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 8 километров, туристические походы. Спортивные игры. Езда на велосипеде по равнине и в горы.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка может проводиться как на льду, так и вне льда. Специальная физическая подготовка главным образом проходит на льду хоккейного поля и направлена на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре двигательных навыков, выполняемых в игровой деятельности. Поэтому в качестве основных средств СФП используются игровые упражнения, усиливающие их воздействие на организм. Специальная физическая подготовка проводится вне льда, имеет специфическую направленность и решает задачи преимущественного развития качеств, более специфических для хоккея, а также - избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных хоккейных движениях.

В качестве средств специальной физической подготовки используются упражнения, по нервно-мышечным усилиям, пространственно- временным характеристикам и режимам работы адекватные основным хоккейным движениям. К ним относятся упражнения, включающие весь технико-тактический арсенал хоккея, разработанные на их основе специально-подготовительные упражнения. Круг средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем общей. В ходе СФП обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности хоккеистов.

Специальная физическая подготовка (для этапа начальной подготовки)

Упражнения для развития взрывной силы.

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

Упражнения для развития быстроты.

Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлений.

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

Упражнения для развития выносливости.

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

Упражнения для развития ловкости.

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

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнером. «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Специальная физическая подготовка (для учебно-тренировочного этапа)

Упражнения для развития взрывной силы.

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

Упражнения для развития быстроты.

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

Упражнения для развития выносливости.

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

Упражнения для развития ловкости.

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

Упражнения для развития гибкости.

По программе начальной подготовки, но количество повторений рекомендуется увеличить.

ОФП и СФП вратарей (на начальном и учебно-тренировочном этапах)

Физическая подготовка вратарей на этапе начальной подготовки проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно – воспитание быстроты одиночного движения, частота движений. Ловля мяча и шайбы, посланной тренером. Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча). Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей.

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

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

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

Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки юных хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. В Таблицах № 14, 15, 16 представлены

основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности игроков.

Техническая подготовка (для этапа начальной подготовки)

Техника игры.

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

Техника нападения.

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

Техника обороны.

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

Техника игры вратаря.

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижения приставными шагами. Упражнения: выпад влево – основная стойка; выпад вправо – основная стойка.

Ловля мяча, отскочившего от отражающей стойки в различных направлениях. Ловля и отбивание мяча, направленных ракеткой из различных точек. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловли шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу.

Обучение технике отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, подставлением щитков.

Техническая подготовка (для учебно-тренировочного этапа)

Техника игры

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

Техника нападения.

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

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

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

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

Техника обороны.

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

Техника игры вратаря.

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

Техническая подготовка для всех этапов. Приемы техники передвижения на коньках

Таблица 12

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
					Начальная специализация		Углубленная специализация		
		Год обучения							
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
1.	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке	+							
2.	Основная стойка (посадка) хоккеиста	+							
3.	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул	+							
4.	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	+	+						
5.	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот	+	+						
6.	Бег скользящими шагами	+	+	+					
7.	Повороты по дуге влево и вправо с отрывом коньков ото льда		+	+	+	+		+	+
8.	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)		+	+	+	+	+	+	+
9.	Повороты по дуге переступанием двух ног	+	+	+	+	+		+	+
10.	Повороты влево и вправо с крестными шагами	+	+	+	+	+		+	+
11.	Торможения полуплугом и плугом		+	+	+	+	+	+	+
12.	Старт с места лицом вперед	+	+	+					
13.	Бег короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+

14.	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+
15.	Бег с изменением направления с крестными шагами (перебежка)	+	+	+	+	+	+	+	+
16.	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+	+	+	+	+
17.	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+	+	+	+			
18.	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+	+					
19.	Бег спиной вперед с крестными шагами		+	+	+	+	+	+	+
20.	Повороты в движении на 180° и 360°	+	+	+	+	+	+	+	+
21.	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+
22.	Старты из различных положений с последующими рывками	+	+	+	+	+	+	+	+
23.	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием		+	+	+	+	+	+	+
24.	Кувырок в движении			+	+	+	+	+	+
25.	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+	+		+	+
26.	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости				+	+	+	+	+
27.	Комплекс приемов техники по пере движению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования				+	+	+	+	+

Техническая подготовка для всех этапов. Приемы техники владения клюшкой и шайбой

Таблица 13

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					
				начальная специализация		углубленная специализация			
		Год обучения							
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
1.	Основная стойка хоккеиста	+							
2.	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий	+	+						
3.	Ведение шайбы на месте	+							
4.	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+					
6.	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+					
7.	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+	+	+	+				
8.	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Ведение шайбы в движении спиной вперед		+	+	+	+	+	+	+
10.	Обводка соперника на месте и в движении		+	+	+	+	+	+	+
11.	Длинная обводка			+	+	+	+	+	+
12.	Короткая обводка		+	+	+	+	+	+	+
13.	Силовая обводка				+	+	+	+	+
14.	Обводка с применением обманных действий-финтов			+	+	+	+	+	+
15.	Финт клюшкой			+	+	+	+		
16.	Финт с изменением скорости движения			+	+	+	+	+	+
17.	Финт головой и туловищем				+	+	+	+	+
18.	Финт на бросок и передачу шайбы				+	+	+	+	+

19.	Финт— ложная потеря шайбы				+	+	+	+	+
20.	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+	+	+	+	+	+
21.	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)				+	+	+	+	+
22.	Удар шайбы с длинным замахом				+	+	+	+	+
23.	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)				+	+	+	+	+
24.	Бросок-подкидка			+	+	+	+	+	+
25.	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы			+	+	+	+	+	+
26.	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы				+	+	+	+	+
27.	Броски шайбы с неудобной стороны			+	+	+	+	+	+
28.	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем			+	+	+	+	+	+
29.	Прием шайбы с одновременной ее подработкой последующим действиям		+	+	+	+	+	+	+
30.	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания		+	+	+	+	+	+	+
31.	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника		+	+	+	+	+	+	+
32.	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом			+	+	+	+	+	+
33.	Остановка и толчок соперника грудью			+	+	+	+	+	+
34.	Остановка и толчок соперника задней частью бедра				+	+	+	+	+
35.	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой			+	+	+	+	+	+

Техническая подготовка для всех этапов. Техника игры вратаря

Таблица 14

№	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					
					начальная специализация		углубленная специализация			
		Год обучения								
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	
1.	Обучение основной стойке вратаря	+								
2.	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+								
3.	Приемы техники передвижения на коньках									
4.	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+	+						
5.	Т-образное скольжение (вправо, влево)	+	+	+	+					
6.	Передвижение вперед выпадами	+	+	+						
7.	Торможения плугом, полуплугом									
8.	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+	
9.	Передвижения короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	
10.	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	
11.	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступанием	+	+	+	+	+	+	+	+	
Ловля шайбы										
12.	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте	+								
13.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+							

14.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением	+	+	+					
15.	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена		+	+	+				
Техника игры вратаря									
16.	Ловля шайбы ловушкой в шпагате				+	+			
17.	Ловля шайбы на блин				+	+			
18.	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+	+	+					
Отбивание шайбы									
19.	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+						
20.	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+					
21.	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена								
22.	Отбивание шайбы коньком	+	+	+					
23.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+					
24.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) спадением на одно и два колена	+	+	+					
25.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки		+	+	+	+			
26.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена					+	+	+	+

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

Тактическая подготовка

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

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

Для обучения тактике можно использовать следующие средства и методы:

теоретические занятия с объяснением и разбором на макете хоккейного поля тактических построений с указанием функций каждого игрока и их взаимодействий;

разучивание тактических взаимодействий при различных построениях в ходе тренировок вне льда;

отработку взаимодействий хоккеистов в различных числовых сочетаниях в облегченных условиях, т.е. без сопротивления соперника;

освоение взаимодействий игроков в различных числовых сочетаниях при пассивном противоборстве, а затем и при активном противоборстве соперников (2х1, 3х1, 3х2, 1х1 и др.);

совершенствование взаимодействий игроков в обороне при различном соотношении обороняющихся и атакующих игроков (1х1, 1х2, 1х3, 2х3 и др.);

тренировочные игры с остановками и детальным разбором правильных и ошибочных действий.

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

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

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

Тактическая подготовка (для этапа начальной подготовки)

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

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

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

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

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

Выход из зоны пробросом вдоль борта.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия; перехват продольного и диагонального паса; отбор шайбы при помощи клюшки; нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником.

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

Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Тактика игры вратаря.

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

Тактическая подготовка (для учебно-тренировочного этапа)

Тактика нападения.

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

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

Совершенствование передач ранее изученными способами в условиях близких к игровым, с сопротивлением противника, в условиях ограниченного пространства и времени, на большой скорости. Совершенствование силы, точности и своевременности передач. Умение создавать численное преимущество на отдельных участках поля, закрыть соперника в зоне при численном большинстве. Выход из зоны защиты, действия в средней зоне при контратаке. Разучивание и

совершенствование тактических взаимодействий при введении шайбы в игру на различных участках поля. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Наигрывание связей в звеньях, пятерках при атаке. Смена составов во время остановки игры и в ходе матча. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения места крайними нападающими. Тактика силового давления.

Тактика обороны.

Выбор места и времени для отбора и перехвата шайбы, применение силового приема. Тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам, против выхода двух нападающих. Игры в квадрате с водящими и нейтральным при разном соотношении сторон. Умение предвидеть развитие атаки соперника. Игра защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4:5, 3:5, 3:4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру при численном меньшинстве. Переход к обороне при срыве атаки. Наигрывание связей в звеньях и пятерках при обороне. Оборона с помощью прессинга. Смешанная система защиты. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

Тактика игры вратаря.

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

Обучение умению определять момент и направление завершения атаки.

Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Технико-тактическая подготовка вратаря

Специальную подготовку (технико-тактическую) вратарей следует начинать с 10-летнего возраста. По решению тренера-преподавателя, можно начинать и раньше – все зависит от индивидуальных качеств, подготовленности юного хоккеиста.

Несмотря на то что в игре в различных ситуациях проявляются обе составляющие (техническая и тактическая) в единстве и взаимосвязи, при разучивании и отработке приемов необходимо заниматься некоторыми элементами игры вратарей до определенной степени раздельно.

Тактическая подготовка юных вратарей заключается в последовательном обучении правильному и своевременному выбору места в воротах при бросках и ударах с различных позиций; выбору способа противодействия в различных игровых ситуациях; действиям при отскоке шайбы от вратаря; выбору места в воротах при комбинационном действии противника; умению определять момент и направление завершения атаки; взаимодействиям с игроками в обороне и руководству обороной; обманным движениям и целесообразности их применения; тактическим действиям при ограниченном обзоре; изменениям направления движения шайбы или при ее добиваниях;

умению следить за противником, находящимся за воротами; умению предвидеть передачу шайбы на ближний «пяточок» из-за ворот и сбоку; навыкам правильного выбора места в воротах в условиях силового единоборства и скупченности игроков перед воротами.

Чтобы почувствовать правильность своей позиции, голкипер должен «обкатать ворота», т.е. покататься в них от штанги к штанге, выкатываться вперед из вратарской площадки и спиной вперед откатываться назад в желаемое место. Это упражнение особенно полезно для молодых вратарей.

При тактической подготовке в целях комплексного воздействия тренер должен моделировать наиболее типичные для вратаря ситуации. Для этого выполняют игровые упражнения типа выхода нападающего на ворота из различных точек площадки, на разной скорости, используя как бросок, так и обводку вратаря. Применяются также игровые упражнения, когда вратарь противостоит нескольким игрокам. Закрепление и совершенствование тактических навыков в играх (двусторонних, товарищеских, официальных).

Тактическая подготовка проводится на льду и вне его с использованием как шайб, так и теннисных мячей. Спортивные игры занимают видное место в тактической подготовке вратаря. Он должен принимать, «читать» любую спортивную игру.

Тактическая подготовка определенно представлена в теоретических занятиях. На практике же на любом тренировочном занятии тактического характера всегда присутствуют элементы техники.

К основам тактических действий вратаря относится правильный выбор позиции в воротах, что позволяет избрать наиболее рациональный и надежный способ отражения шайбы, постоянный контроль за движением шайбы и перемещениями соперников «именно по отношению к шайбе, а не к игроку с шайбой, так как игрок может вести шайбу в стороне от себя, значительно меняя угол обстрела ворот».

Тактика игры вратаря состоит из трех моментов:

выбор места в воротах при бросках и ударах с различных композиций; индивидуальные действия в усложненных условиях (при ограниченном обзоре, изменениях направления движения шайбы и при ее добиваниях;

умение быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за перемещениями соперника, перехватить шайбу клюшкой при передаче ее на ближний «пяточок» из-за ворот и сбоку, а также при выходе соперника «один на один» с вратарем);

умение руководить обороной, взаимодействие с защитниками. Обучение и совершенствование тактических действий необходимо начинать вне льда с помощью специальных упражнений, спортивных и подвижных игр. Упражнения лучше проводить на асфальтной (бетонной) площадке или корте с плотным песчаным покрытием.

Тактическая подготовка

Таблица 15

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
					начальная специализация	углубленная специализация			
		Год обучения							
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Приемы тактики обороны. Приемы индивидуальных тактических действий									
1.	Скоростное маневрирование и выбор позиции			+	+	+	+	+	+
2.	Дистанционная опека		+	+	+	+	+	+	+
5.	Контактная опека				+	+	+	+	+
4.	Отбор шайбы перехватом			+					
5.	Отбор шайбы клюшкой		+	+	+	+	+	+	+
6.	Отбор шайбы с применением силовых единоборств				+	+	+	+	+
7.	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок				+	+	+	+	+
Приемы групповых тактических действий									
1.	Страховка			+	+	+	+	+	+
2	Переключение					+	+	+	+
3.	Спаренный (парный) отбор шайбы					+	+	+	+
4.	Взаимодействие защитников с вратарем								
	Приемы командных тактических действий								
1.	Принципы командных оборонительных тактических действий						+	+	+

2.	Малоактивная оборонительная система 1—2—2			+	+	+	+	+	+
3.	Малоактивная оборонительная система 1—4			+	+	+	+	+	+
4.	Малоактивная оборонительная система 1—3—1						+	+	+
5.	Малоактивная оборонительная система 0—5			+	+	+	+	+	+
6.	Активная оборонительная система 2—1—2				+	+	+	+	+
7.	Активная оборонительная система 3—2						+	+	+
8.	Активная оборонительная система 2—2—1								+
9.	Прессинг				+	+	+	+	+
10.	Принцип зонной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+
11.	Принцип персональной обороны в зоне защиты				+	+	+	+	+
12.	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+
13.	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве				+	+	+	+	+
14.	Тактические построения в обороне при численном большинстве				+	+	+	+	+
	Приемы тактики нападения								
	Индивидуальные атакующие действия								
1.	Атакующие действия без шайбы		+	+	+	+	+	+	+
2.	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем		+	+	+	+	+	+	+
	Групповые атакующие действия								
1.	Передачи шайбы — короткие, средние, длинные	+	+	+	+	+	+	+	+

2.	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место		+	+	+	+	+	+	+
3	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта			+	+	+	+	+	+
4.	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач				+	+	+	+	+
5	Тактическая комбинация — «скрещивание»				+	+	+	+	+
6.	Тактическая комбинация — «стенка»			+	+	+	+	+	+
7.	Тактическая комбинация — «оставление шайбы»			+	+	+	+	+	+
8.	комбинация — «пропуск шайбы»				+	+	+	+	+
9.	Тактическая комбинация — «заслон»								
10.	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: зоне нападения; средней зоне; в зоне защиты				+	+	+	+	+

Командные атакующие тактические действия										
1.	Организация атаки и контратаки из зоны	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих			+	+	+	+	+	+	+
3.	Выход из зоны защиты через центральных нападающих			+	+	+	+	+	+	+
4.	Выход из зоны через защитников			+	+	+	+	+	+	+
5.	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач				+	+	+	+	+	+
6.	Контратаки из зоны защиты и средней зоны				+	+	+	+	+	+
7.	Атака с хода				+	+	+	+	+	+
8.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних			+	+	+	+	+	+	+
9.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального			+	+	+	+	+	+	+
10.	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников			+	+	+	+	+	+	+
11.	Игра в не равночисленных составах — в численном большинстве 5:4, 5:3			+	+	+	+	+	+	+
12.	Игра в нападении в численном меньшинстве				+	+	+	+	+	+

Тактическая подготовка вратарей

Таблица 16

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
					начальная специализация		углубленная специализация		
		Год обучения							
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Тактика игры вратаря									
Выбор позиции в воротах									
1.	Выбор позиции при атакеворот противником в численном большинстве(2:1. 3:1, 3:2)			+	+	+	+	+	+
2.	Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атакепротивника			+	+	+	+	+	+
3.	Прижимание шайбы			+	+	+	+	+	+
4.	Перехват и остановка шайбы			+	+	+	+	+	+
5.	Выбрасывание шайбы			+	+	+	+	+	+
6.	Взаимодействие с игроками защиты при обороне			+	+	+	+	+	+
7.	Взаимодействие с игрокамипри контратаке				+	+	+	+	+

Психологическая подготовка спортсменов в ходе учебно-тренировочного и воспитательного процесса

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса.

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

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, хоккею, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувства долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Тренер-преподаватель формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность к самому себе и к другим, самокритичность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка при утомлении.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий анализу своего выступления и конкурентов и др.);

- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);

- комплексные специализированные восприятия (чувство снаряда, дистанции и др.);

- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

- 1.Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности.

- 2.Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

- 3.Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.

- 4.Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.

5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
 6. Воспитательное воздействие коллектива (группы занимающихся).
 7. Совместные общественные мероприятия группы: коллективные обсуждения выполнения индивидуального и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований и др.
 8. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.
 9. Создание жестких условий тренировочного режима.
- Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.
- Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей – проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.
- В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», составлен по этапам и годам спортивной подготовки для реализации вида спортивной подготовки – «тактическая, теоретическая, психологическая подготовка», на которую отведены часы в структуре учебно-тренировочного процесса. Учебно-тематический план представлен в приложении № 4 к данной Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» учитываются Организацией при формировании годового учебно-тренировочного плана.

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».

Обучение хоккею в Организации осуществляется по спортивной дисциплине «хоккей».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

наличие хоккейной площадки (ледовая арена 30х60 метров);

наличие игрового зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (минимальные требования указаны в приложении № 5);

обеспечение спортивной экипировкой (минимальные требования указаны в приложении № 6);

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.

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для реализации Программы, соблюдаются требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу Организаций, реализующих Программу:

укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников;
непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Минимальная укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

руководящие работники: директор, заместитель директора по учебно-спортивной работе, заместитель директора по спортивно-массовой работе, заместитель директора по методической работе, заместитель директора по административно-хозяйственной работе;

педагогические работники: тренер-преподаватель по хоккею;

иные работники: инструктор-методист;

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, 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

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели Организации не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Для реализации Программы используются информационные Интернет-ресурсы (базы данных, информационные системы, обучающие образовательные ресурсы, электронные библиотеки).

Перечень Интернет-ресурсов, в т.ч. электронных образовательных ресурсов:

- 1) официальный сайт федерации хоккея России: <https://fhr.ru/>;
- 2) официальный сайт Краснодарской краевой общественной организации «Федерация хоккея Кубани»: <https://fh-kuban.ru/team>;
- 3) официальный сайт министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>;
- 4) официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края <http://www.kubansport.ru/>;
- 5) официальный сайт российского антидопингового агентства <http://www.rusada.ru>;
- 6) официальный сайт всемирного антидопингового агентства <http://www.wada-ama.org> ;
- 7) официальный сайт олимпийского комитета России <http://www.roc.ru/>;
- 8) официальный сайт международного олимпийского комитета <https://www.olympic.org>;
- 9) методический раздел сайта ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»: <https://fcpsr.ru/cat/1/1/37>.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		14-28		10-20	
1.	Общая физическая подготовка	52-56	50-72	62-67	75-83
2.	Специальная физическая подготовка	9-14	12-31	62-67	75-92
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	94-100	125-133
4.	Техническая подготовка	77-80	84-87	94-100	92-100
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	28-35	44-50	94-119	141-166
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	25-33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	56-61	90-97	187-200	258-266
Общее количество часов в год		234	312	624	832

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика (УТ)	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; Семинары по темам: - основные термины в избранном виде спорта; - правила вида спорта; - судейство соревнований.	В течение года Январь Март Сентябрь
1.2.	Инструкторская практика (НП, УТ)	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; Беседы по темам: - правила поведения в общественных местах; - соблюдение техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.	В течение года 1 раз в квартал
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни (НП, УТ)	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - 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

		- к Дню Зимних видов спорта; - к Дню физкультурника; -к Дню рождения Российского хоккея	Февраль Август Декабрь
2.2.	Режим питания и отдыха (НП, УТ)	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); Беседы с обучающимися на темы: - Условия для поддержания стабильного здоровья обучающихся; - режим, гигиена, спорт; - питание спортсмена; - сохранение и укрепление здоровья; - формирование культуры здорового человека; - о вреде и влиянии курения, алкоголя, наркомании на здоровье человека.	В течение года 1 раз в квартал
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) (НП, УТ)	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 Беседы на темы: - воспитание патриотических качеств; - долг, честь и достоинство; - государственная символика РФ; - гимн Российской Федерации.	В течение года 1 раз в квартал
3.2.	Практическая подготовка (участие в	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том	В течение года

	физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) (НП, УТ)	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; - просмотр международных и всероссийских соревнований по телевидению, в интернет-ресурсах.	Февраль Июнь Август Весь период
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) (НП, УТ)	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; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - организация и проведение Дня открытых дверей.	В течение года Октябрь
4.2.	Работа с родителями (законными представителями) и обучающимися		
5.	Организация и проведение мероприятий, направленных на установление контакта с обучающимися и их родителями (НП, УТ)	- проведение родительских собраний; - индивидуальные беседы; - совместные мероприятия с обучающимися и их семьями. - осуществление контроля за успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах.	2 раза в год В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта». Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7.Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный	1.Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.

этап (этап спортивной специализации)	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часы, минуты)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	2/3,5 час		
	История возникновения вида спорта и его развитие	10/20	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	10/20	февраль	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	10/20	март	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	10/20	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	15/20	май-август	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	15/30	сентябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы	30	октябрь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты)

	судейства. Правила вида спорта			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	10/20	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	10/30	декабрь	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:	10/15 час		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60/90	январь	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	60/90	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	60/90	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	60/120	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60/90	май-август	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	90/120	сентябрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/90	октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые

				качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/90	ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	90/120	декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	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.

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

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Ворота для хоккея	штук	на хоккейную площадку	2
2.	Мат гимнастический	штук	на игровой зал	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	на игровой зал	2
4.	Мяч волейбольный	штук	на игровой зал	2
5.	Мяч гандбольный	штук	на игровой зал	2
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на игровой зал	2
7.	Мяч футбольный	штук	на игровой зал	2
8.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	на хоккейную площадку	1
9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	на тренера- преподавателя	1
10.	Свисток судейский	штук	на тренера- преподавателя	1
11.	Секундомер	штук	на тренера- преподавателя	1
12.	Скамья гимнастическая	штук	на игровой зал	2
13.	Станок для точки коньков	штук	на организацию	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	на игровой зал	2
15.	Шайба	штук	на хоккейную площадку	80

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	2	1	4	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	2	1	4	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №1

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

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки, третий год (НП-3)		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гамашы спортивные	пар	на обучающегося	2	2	2	2
2.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2
4.	Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	2
5.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
6.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	2
7.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	2
8.	Майка хоккейная тренировочная с длинным рукавом (сетка)	штук	на обучающегося	-	-	2	2
9.	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	2
10.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
11.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	2
12.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
13.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучающегося	-	-	1	2

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