

**Областное государственное автономное учреждение
дополнительного образования
«Областная спортивная школа по хоккею «Трактор»**

Утверждено приказом
областного государственного автономного
учреждения дополнительного образования
«Областная спортивная школа по хоккею
«Трактор»
№ 18 от 20 марта 2026 г.

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

(Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 26 сентября 2025 г. № 782)

г. Челябинск 2026 г.

Программу разработали:

старший преподаватель
кафедры теории и методики
хоккея и футбола ФГБУ ВО «УралГУФК» Вайнбергер Е.А.

заместитель директора по спортивной работе
ОГАУ ДО ОСШ по хоккею «Трактор» Макаров Ю.М.

научный сотрудник НИЦ спортивной науки
ФГАУ ВО «ЮУрГУ (НИУ)», кбн, доцент Сурина-Марышева Е.Ф.

начальник отдела спортивной подготовки
ОГАУ ДО ОСШ по хоккею «Трактор» Черкасов О.В.

заведующий филиалом
«Белые медведи» Зиновьев Е.А.

старший преподаватель
кафедры теории и методики
хоккея и футбола ФГБУ ВО «УралГУФК» Каменев О.Р.

старший инструктор-методист
ОГАУ ДО ОСШ по хоккею «Трактор» Елистратова Т.В.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	5
1.1 Сведения о дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.....	5
1.2 Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».....	5
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»	7
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.....	7
2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».....	8
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».....	8
2.4 Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	11
2.5 Календарный план воспитательной работы.....	18
2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	23
2.7 Планы инструкторской и судейской практики.....	25
2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	31
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	37
3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	37
3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	44
3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	47
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»	121
4.1 Этап начальной подготовки.....	121
4.2 Этап спортивной специализации.....	138
4.3 Этап совершенствования спортивного мастерства.....	159
4.4 Этап высшего спортивного мастерства.....	165

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВКЛЮЧАЮЩИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ, КАДРОВЫЕ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	172
5.1 Кадровые условия реализации Программы.....	172
5.2 Материально-технические условия реализации Программы.....	173
5.3 Информационные условия реализации Программы.....	180
5.4 Иные условия реализации Программы.....	187

I ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Сведения о дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по хоккею в Областном государственном автономном учреждении дополнительного образования «Областная спортивная школа по хоккею «Трактор» (далее ОГАУ ДО ОСШ по хоккею «Трактор») с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России № 782 от 26 сентября 2025 года (далее – ФССП) и Национальной программой спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» [28].

1.2 Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

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

Основными задачами реализации Программы являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов;

- подготовка хоккеистов высокой квалификации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по хоккею.

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

Программа рассчитана на детей в возрасте от 8 лет

Срок реализации программы – 10 лет

В таблице 1 сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», далее – ФССП)

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	17	3

2.2 Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

В таблице 2 представлен объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (согласно ФССП).

Таблица 2 – Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

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

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Основными формами обучения, применяющимися при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» являются:

- учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом хоккея, возрастных особенностей обучающихся;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3);
- спортивные соревнования, согласно объёму соревновательной деятельности;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся (для проходящих обучение по дополнительным образовательным программам).

В таблице 3 представлены учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» в ОГАУ ДО ОСШ по хоккею «Трактор»

Таблица 3 – Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

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

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

В таблице 4 представлен объём соревновательной деятельности на каждом этапе спортивной подготовки

Таблица 4 – Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игры	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	2	2	3	3	2
Основные	-	-	1	1	1	2
Матчи	-	-	30	36	60	70

2.4 Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

В таблице 5 представлено соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 5 – Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п / п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	22 – 24	16 – 23	10 – 11	9 – 10	7 – 9	3 – 4
2	Специальная физическая подготовка (%)	4 – 6	4 - 10	10 – 11	9 – 11	11 – 12	13 – 14
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	15 – 16	15 – 16	15 – 16	15 – 16
4	Техническая подготовка (%)	33 – 34	27 – 28	15 – 16	11 – 12	7 – 10	5 – 6
5	Тактическая, теоретическая,	12 – 15	14 – 16	15 – 19	17 – 20	19 – 27	26 – 30

	психологическая подготовка (%)						
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3 – 4	3 – 4	2 – 3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24 – 26	29 – 30	30 – 32	31 – 32	29 – 31	30 – 31

Распределение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на каждом этапе представлено в таблицах 6-11.

Таблица 6 – Распределение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки до года обучения

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часы в год	%	Периоды тренировок											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка (час)	72	23	4	4	5	6	8	–	18	6	6	5	4	6
Специальная физическая подготовка (час)	18	6	2	2	2	2	–	–	–	2	2	2	2	2
Участие в спортивных соревнованиях (час)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Техническая подготовка	104	33	10	10	10	11	2	–	6	10	11	11	11	12
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	41	13	4	5	5	5	–	–	1	3	4	4	5	5
Инструкторская и судейская практика (час)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Медицинские, медико-	77	25	4	3	4	4	15	2	3	4	4	4	3	4

биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)														
Всего часов в год и по месяцам (час)	312	100	24	24	26	28	25	25	28	25	27	26	25	29

Таблица 7 – Распределение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки свыше года обучения

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часы в год	%	Периоды тренировок											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка (час)	70	17	5	5	5	6	7	–	14	7	6	5	5	5
Специальная физическая подготовка (час)	24	5	3	2	3	2	–	–	–	2	3	3	3	3
Участие в спортивных соревнованиях (час)	23	6	3	3	3	3	–	–	–	–	3	2	3	3
Техническая подготовка	114	27	12	12	12	10	5	–	7	10	12	10	12	12
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	60	14	7	6	7	5	2	–	3	4	7	5	7	7
Инструкторская и судейская практика (час)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	125	29	4	4	6	8	20	36	10	13	5	9	4	6
Всего часов в год и по месяцам (час)	416	100	34	32	36	34	34	36	34	36	36	34	34	36

Таблица 8 – Распределение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часы в год	%	Периоды тренировок											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка (час)	80	11	5	6	7	7	7	–	18	7	6	5	6	6
Специальная физическая подготовка (час)	77	10	5	6	7	7	4	–	10	10	8	7	6	7
Участие в спортивных соревнованиях (час)	114	16	12	12	12	12	8	–	–	10	12	12	12	12
Техническая подготовка	112	16	8	8	9	8	8	–	12	15	12	11	10	11
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	126	17	14	14	14	10	7	–	4	8	14	13	14	14
Инструкторская и судейская практика (час)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	219	30	14	10	13	18	26	60	18	12	9	13	12	14
Всего часов в год и по месяцам (час)	728	100	58	56	62	62	60	60	62	62	61	61	60	64

Таблица 9 – Распределение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет обучения

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часы в год	%	Периоды тренировок											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка (час)	91	10	6	6	6	9	7	–	23	11	7	5	6	5
Специальная физическая подготовка (час)	96	10	9	10	10	10	3	–	7	13	8	7	9	10
Участие в спортивных соревнованиях (час)	141	15	18	15	18	6	–	–	–	12	18	18	18	18
Техническая подготовка	107	11	8	9	11	11	5	–	11	13	10	9	10	10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	173	19	18	18	19	19	3	–	6	10	19	21	20	20
Инструкторская и судейская практика (час)	29	3	3	2	2	6	3	–	4	4	1	–	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	299	32	13	12	15	17	57	78	27	18	15	18	13	16
Всего часов в год и по месяцам (час)	936	100	75	72	81	78	78	78	78	81	78	78	78	81

Таблица 10 – Распределение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часы в год	%	Периоды тренировок											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка (час)	100	8	5	5	7	8	8	-	30	14	6	6	6	5
Специальная физическая подготовка (час)	148	12	12	12	12	16	5	-	17	26	12	12	12	12
Участие в спортивных соревнованиях (час)	192	15	24	24	24	16	-	-	-	8	24	24	24	24
Техническая подготовка	100	8	8	8	8	13	5	-	10	12	8	10	8	8
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	286	23	21	18	21	14	9	-	12	11	20	22	20	20
Инструкторская и судейская практика (час)	38	3	3	2	3	6	5	-	5	4	2	4	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	384	31	20	18	18	24	76	100	32	23	16	18	18	21
Всего часов в год и по месяцам (час)	1248	100	104	100	104	104	108	100	108	104	104	100	104	104

Таблица 11 – Распределение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часы в год	%	Периоды учебно-тренировочных занятий												
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Общая физическая подготовка (час)	62	4	3	3	3	4	4			19	8	6	4	4	4
Специальная физическая подготовка (час)	214	14	18	18	18	18	14			20	32	22	18	18	18
Участие в спортивных соревнованиях (час)	248	16	28	28	28	28	12				12	28	28	28	28
Техническая подготовка	80	5	6	6	6	6	10			10	10	8	6	6	6
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	440	28	40	40	40	40	40			40	40	40	40	40	40
Инструкторская и судейская практика (час)	46	3	4	4	4	4	8			6	6	2	2	2	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	470	30	26	21	36	30	37	130		40	27	24	37	32	30
Всего часов в год и по месяцам (час)	1560	100	125	120	135	130	125	130	135	135	130	135	130	130	130

2.5 Календарный план воспитательной работы

Неотъемлемой частью спортивной подготовки на современном этапе должна стать реализация следующих воспитательных целей: формирование высокой социальной активности хоккеистов, гражданской ответственности, духовности, содействие их становлению как граждан, обладающих позитивными ценностями и качествами, способных проявить их в созидательном процессе на благо Отечества, в целях укрепления государства. Поскольку воспитание является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, воспитательная работа с юными хоккеистами должна иметь систематический и планомерный характер, осуществляться повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана.

План воспитательной работы в рамках реализации Программы включает в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное, эстетическое, историко-краеведческое воспитание, формирование здорового коллектива.

Планом предусматривается связь с родителями хоккеиста, учебными заведениями.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Существуют разные методы воспитания: убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Для решения задач гуманитарно-духовного воспитания используют преимущественно методы убеждения и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, участниками боевых действий, участниками специальной военной операции (СВО), посещения памятников боевой славы, музеев.

Наиболее значимым в формировании хоккеиста высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой важной задачи ведущее место занимает метод упражнений и приучения, реализуемый на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий, таких как:

- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздничных мероприятий;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- субботники.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание и саморазвитие хоккеиста.

Самовоспитание включает принятие самим хоккеистом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса качеств и свойств. Особое значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

Важнейшей составляющей воспитания хоккеистов является формирование принципов честной игры – «фэйр плей». Необходимо отметить, что ключевой задачей является создание безопасной и справедливой среды для всех участников хоккейного процесса уважение к игре, соперникам, тренерам, судьям, болельщикам – это важнейшая составляющая для формирования этой среды.

В таблице 12 представлен календарный план воспитательной работы для реализации Программы.

Таблица 12 – План воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки исполнения	Ответственный
1	Составление и утверждение плана воспитательной работы	Сентябрь	Инструктор-методист
2	Организация и проведение мероприятий по привлечению детей в спортивную школу	Январь – февраль, сентябрь – декабрь	Инструкторы по спорту, тренеры-преподаватели
3	Проведение собраний в группах	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
4	Организация и проведение родительских собраний в группах	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
5	Индивидуальные и консультационные беседы с родителями (или с законными представителями), с ребёнком	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели, директор, заместитель директора
6	Проверка успеваемости учащихся в СОШ	3-4 раза в год	Тренеры-преподаватели
7	Размещение в СМИ информации о проводимых соревнованиях и достижениях обучающихся.	В течение учебного года	Директор, инструктор-методист
8	Проведение инструктажей безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий, соревнований, по пожарной безопасности, поездках	Сентябрь	Заместитель директора, тренеры-преподаватели
9	Посещение матчей КХЛ, ВХЛ, МХЛ, ЖХЛ	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
10	Встречи с ветеранами хоккея, знаменитыми спортсменами, участие в мастер-классах	В течение учебного года	Директор, заместитель директора, тренеры-преподаватели
11	Совместное посещение театров, кинотеатров	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
12	Профилактические беседы по профилактики инфекционных заболеваний	Февраль	Тренеры-преподаватели
13	Участие в всероссийском спортивном мероприятии «Лыжня России»	Февраль	Директор, заместитель директора, тренеры-преподаватели
14	«Недели безопасности». Беседы на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев с обучающимися на дорогах».	Февраль	Тренеры-преподаватели
15	Проведение мероприятий в рамках акции «Дети улиц»	Февраль	Заместитель директора,

			тренеры-преподаватели
16	Участие в турнирах по хоккею, посвящённых Дню Защитника Отечества	Февраль	Заместитель директора, тренеры-преподаватели
17	Консультации с тренерами-преподавателями на тему «Роль тренера в организации воспитательной работы с обучающимися».	Март	Директор, заместитель директора
18	Участие в акции «Семья года»	Март – апрель	Директор, заместитель директора, тренеры-преподаватели
19	Проведение мероприятий в рамках акции «За здоровый образ жизни»	Апрель	Заместитель директора, тренеры-преподаватели
20	Участие в Межведомственной комплексной оперативно-профилактической операции «Дети России»	Апрель, ноябрь	Заместитель директора, тренеры-преподаватели
21	Участие в субботниках	Апрель	Директор, заместитель директора, тренеры-преподаватели
22	Участие в городской эстафете	Май	Заместитель директора, тренеры-преподаватели
23	Участие в турнирах, посвящённых Дню Победы	Май	Тренеры-преподаватели
24	Проведение встреч с ветеранами ВОВ, СВО	Май	Директор, заместитель директора, тренеры-преподаватели
25	Торжественное подведение итогов хоккейного сезона	Май – июнь	Директор, заместитель директора, тренеры-преподаватели
26	Участие в мероприятиях, посвящённых Дню защиты детей	Июнь	Заместитель директора, тренеры-преподаватели
27	Проведение мероприятий в рамках акции «Подросток»	Июнь-август	Директор, заместитель директора, тренеры-преподаватели

28	Проведение летней оздоровительной кампании	Июнь – август	Директор, заместитель директора, тренеры-преподаватели
29	Проведение мероприятий, посвящённых Дню России	Июнь	Директор, заместитель директора, тренеры-преподаватели
30	Организация походов, экскурсий	Июль	Тренеры-преподаватели
31	Участие в мероприятиях, посвящённых Дню физкультурника	Август	Заместитель директора, тренеры-преподаватели
32	Участие в мероприятиях, посвящённых Дню Знаний	Сентябрь	Заместитель директора, тренеры-преподаватели
33	Поздравление учителей, тренеров-преподавателей с днём учителя	Октябрь	Заместитель директора, тренеры-преподаватели
34	Участие в Кроссе наций	Октябрь	Заместитель директора, тренеры-преподаватели
35	Проведение мероприятий, приуроченных к Общероссийским антинаркотическим акциям	Октябрь	Заместитель директора, тренеры-преподаватели
36	Поздравление тренеров-преподавателей с днём тренера	Октябрь	Директор, заместитель директора, тренеры-преподаватели
37	Проведение мероприятий (в рамках акции «Тонкий лёд»)	Ноябрь – декабрь	Заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
38	Участие в мероприятиях посвящённых Дню хоккея	Декабрь	Тренеры-преподаватели
39	Участие в новогодних мероприятиях и турнирах по хоккею	Декабрь	Заместитель директора, тренеры-преподаватели

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

В последнее время в спорте высших достижений все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта.

На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

В России принят кодекс по борьбе с допингом, который основан на общих принципах Антидопингового кодекса Международного Олимпийского комитета и Всемирного антидопингового кодекса, утвержденного Всемирным антидопинговым Агентством (WADA).

Цель принятия Антидопингового кодекса - усиление мер по борьбе с допингом. Как и прежде, в новом кодексе предусмотрено проведение соответствующего антидопингового контроля на всех чемпионатах России, Европы и мира, Олимпийских играх и других международных соревнованиях. Четко описаны все процедуры по выбору спортсменов для прохождения антидопингового контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб. При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры, массажисты, официальные лица национальных федераций и т. п.

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

Проводятся следующие антидопинговые мероприятия:

– ознакомление спортсменов и персонала с положениями основных действующих антидопинговых документов (адаптированные антидопинговые правила, соответствующие правилам международной федерации и

переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающихся этих лиц;

- проведение антидопинговой пропаганды среди спортсменов;
- заключение со спортсменами и персоналом спортсмена соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил при подаче заявки на участие в официальных соревнованиях;
- разработку и внедрение эффективных не допинговых технологий повышения работоспособности и восстановления спортсменов;
- обеспечение спортсменов, тренеров-преподавателей и медицинского персонала полным комплектом антидопинговых информационно-образовательных материалов и методических пособий;
- информирование спортсменов и тренеров-преподавателей относительно всех последних изменений в списках запрещенных средств и методов антидопингового кодекса Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) и соответствующих положений международных спортивных объединений;
- участие тренеров-преподавателей, администрации в образовательных мероприятиях: семинарах, круглых столах, рабочих группах и др.

Также тренеры-преподаватели участвуют в образовательных семинарах по антидопинговой тематике, проходят онлайн-обучение с получением сертификата.

Программа предусматривает проведение теоретических занятий для тренеров-преподавателей и спортсменов учебно-тренировочных групп (свыше двух лет обучения) одного раза в год.

Программа предусматривает проведение теоретических занятий для тренеров и спортсменов групп ССМ и ВСМ не реже двух раз в год.

План антидопинговых мероприятий представлен в таблице 13.

Таблица 13 – План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки исполнения	Ответственный
1	Подготовка и утверждение приказа по школе об утверждении плана антидопинговых мероприятий и назначение ответственных за его реализацию	Январь	Заместитель директора
2	Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на тренерских советах	Январь – декабрь	Заместитель директора
3	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров-преподавателей при поступлении на работу	При приеме на работу	Инструктор-методист
4	Работа тренеров-преподавателей по антидопинговой направленности с родителями занимающихся	Январь – декабрь	Тренеры-преподаватели
5	Проведение лекции по теме: «Что такое допинг и как он влияет на здоровье»	Сентябрь	Тренеры-преподаватели
6	Ознакомление с общероссийскими антидопинговыми правилами, Всемирным антидопинговым кодексом	Сентябрь	Тренеры-преподаватели
7	Проведение лекции по теме: «Санкции за нарушение антидопинговых правил в игровых видах спорта»	Октябрь	Тренеры-преподаватели
8	Проведение лекции по теме: «Правила прохождения спортсменом процедуры допинг контроля»	Октябрь	Тренеры-преподаватели
9	Прохождение тренерами-преподавателями и спортсменами онлайн-курса дистанционного обучения «Антидопинг» для спортсменов и персонала спортсменов и получение сертификата «РУСАДА»	1 раз в год	Директор
10	Проведение лекции по теме: «Процедура допинг-контроля. Наказание за нарушение антидопинговых правил»	Ноябрь	Тренеры-преподаватели
11	Проведение лекции по теме: «Запрещенные субстанции, запрещенные методы и последствия допинга на здоровье»	Декабрь	Тренеры-преподаватели

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебно-тренировочной работы и судейства соревнований. Она проводится с воспитанниками учебно-тренировочных групп, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Спортсмены этих групп готовятся к роли инструктора,

помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание данного раздела работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в хоккее;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры спортсменами;
- 4) определение ошибок при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- 5) составление комплексов упражнений по проведению разминки;
- 6) составление конспекта занятия и проведение его с воспитанниками младших групп под наблюдением тренера-преподавателя.

Для получения звания судьи по спорту необходимо всем лицам, проходящим спортивную подготовку освоить следующие умения и навыки:

- 1) составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею;
- 2) умение вести судейскую документацию;
- 3) участвовать в судействе товарищеских игр совместно с тренером;
- 4) судейство товарищеских игр в качестве помощника и главного судьи в поле;
- 5) участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы;
- 6) судить игры в качестве помощника и главного судьи.

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

Инструкторская практика:

- 1) термины и определения, принятые в хоккее;
- 2) правила вида спорта «хоккей»;

- 3) правила техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по виду спорта «хоккей»;
- 4) гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом;
- 5) основные средства спортивной тренировки;
- 6) содержание и виды физической подготовки;
- 7) комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности;
- 8) структура годичного цикла спортивной подготовки;
- 9) комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности;
- 10) индивидуальный план подготовки, личная карта учебно-тренировочных заданий;
- 11) правила проведения подвижных спортивных игр;
- 12) правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки
- 13) виды и причины спортивного травматизма;
- 14) приемы и методы восстановления после физических нагрузок;
- 15) требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией

Судейская практика:

- 1) контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом;
- 2) организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершению спортивных соревнований;
- 3) организация судейства спортивных соревнований по виду спорта хоккей;
- 4) фиксация технических действий участников соревнований;
- 5) контроль выполнения правил вида спорта хоккей;
- 6) разрешение спорных и неурегулированных правилами вида спорта хоккей ситуаций;

7) подготовка промежуточной и итоговой отчетности о результатах проведения соревнования по виду спорта «хоккей».

В таблице 14 представлен план освоения материала по виду подготовки «инструкторская и судейская практика»

Таблица 14– План освоения материала по виду подготовки «инструкторская и судейская практика»

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

	Март	Основные средства спортивной тренировки Содержание и виды физической подготовки
	Апрель	Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом
	Май	Структура годового цикла спортивной подготовки
	Июль	Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий
	Август	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности
	Сентябрь	Правила проведения подвижных спортивных игр
	Ноябрь	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности
	Декабрь	Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий
Учебно-тренировочный этап, 5-й год обучения	Январь	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности
	Февраль	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности
	Март	Правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки
	Апрель	Правила проведения подвижных спортивных игр
	Май	Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий
	Июль	Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий
	Август	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности
	Сентябрь	Основные средства спортивной тренировки Содержание и виды физической подготовки
	Ноябрь	Основные средства спортивной тренировки Содержание и виды физической подготовки

	Декабрь	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности
Этап совершенствования спортивного мастерства	Январь	Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий
	Февраль	Приемы и методы восстановления после физических нагрузок
	Март	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности
	Апрель	Правила проведения подвижных спортивных игр
	Май	Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий
	Июль	Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий
	Август	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности
	Сентябрь	Приемы и методы восстановления после физических нагрузок
	Октябрь	Правила вида спорта «хоккей» Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта «хоккей»
	Ноябрь	Виды и причины спортивного травматизма
	Декабрь	Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом
Этап высшего спортивного мастерства	Январь	Фиксация технических действий участников соревнований Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей»
	Февраль	Фиксация технических действий участников соревнований Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей»
	Март	Фиксация технических действий участников соревнований Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей»
	Апрель	Организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершении спортивных соревнований
	Май	Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий

	Июль	Организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершении спортивных соревнований
	Август	Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом
	Сентябрь	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей»
	Октябрь	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей»
	Ноябрь	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей»
	Декабрь	Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Минздрава России от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации 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 (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях (в ред. Приказов Минздрава РФ от 22.02.2022 №106н, от 26.09.2023 № 497н):

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп УТЭ, 2 раза в год для групп ССМ и ВСМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

– контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировочным и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Целью медико-биологических мероприятий является обеспечение безопасности и здоровой атмосферы при проведении физкультурных и спортивных мероприятий по хоккею на территории РФ, определение базовых принципов работы медицинского персонала, оснащения спортивных ледовых арен и хоккейных клубов (команд), направленных на всеобъемлющую защиту игроков и зрителей от травм, заболеваний и чрезвычайных ситуаций. Содержание медико-биологических мероприятий определено российской нормативно-правовой базой в области физической культуры и спорта, в которую входят:

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

2) приказ Минздрава России от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации 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 (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях (в ред. Приказов Минздрава РФ от 22.02.2022 №106н, от 26.09.2023 № 497н);

• 3) приказ Минздрава России от 20.06.2013 № 388н (ред. от 19.04.2019) «Об утверждении Порядка оказания скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи» (Зарегистрировано в Минюсте России 16.08.2013 № 29422; изменения от 22 января 2016 года №33н; от 5 мая

2016 года №283н; от 19 апреля 2019 года №236н; от 21 февраля 2020 года №114н);

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

4) Приказ Министерства здравоохранения РФ от 30 мая 2018 г. № 288н «Об утверждении Порядка организации медико-биологического обеспечения спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации»

5) Приказ ФМБА России от 08.09.2023 N 178 "Об утверждении порядка организации медикобиологического обеспечения спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации" (Зарегистрировано в Минюсте России 02.10.2023 N 75419)

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

Средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный (общеподготовительный и специально-подготовительный) (и соревновательный) периоды.

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

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

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

К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

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

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

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

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

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

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

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

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

Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Применение данного вида процедур также позволяет уравновесить процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, что благоприятно отражается на психоэмоциональном состоянии обучающихся.

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

Эффективным средством восстановления, а также реабилитации после травм в хоккее является массаж: общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж). Механизм действия: повышение скорости утилизации и удаления продуктов обмена после физических нагрузок, тем самым, улучшение трофических процессов в тканях.

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

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

Монотонность соревновательной и учебно-тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу

игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий) использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).

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

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки представлены ниже.

На этапе начальной подготовки на:

- 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 и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- 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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

– повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «хоккей»;

– обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

– сохранение здоровья.

В таблице 15 представлены требования к опыту, знаниям и умениям хоккеистов, завершающих этап начальной подготовки

Таблица 15 – Требования к опыту, знаниям и умениям хоккеистов, завершающих этап начальной подготовки

Функции	Осуществление учебно-тренировочных мероприятий и соревновательной деятельности под руководством тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей)
1	<p>Самоконтроль тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>Умения: контролировать собственное физическое и психическое состояние, поддерживать режим труда и отдыха, соответствующий рекомендациям тренера (тренеров), медицинских работников, требованиям программы восстановительных мероприятий с целью поддержания и повышения функционального состояния и спортивной формы, вести дневник самоконтроля на основе объективных и субъективных показателей самоконтроля.</p> <p>Знания: комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности, гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом в соответствии со спортивной специализацией, правила вида спорта, антидопинговые правила, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом спортивной специализации, правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки, спортивный режим и питание.</p>
2	<p>Выступление на спортивных соревнованиях.</p> <p>Умения: совершать технико-тактические действия, необходимые для выступления на спортивных соревнованиях на уровне, соответствующем установкам тренера (тренеров), обеспечивать согласованность и координацию действий с партнерами по выступлению или спортсменами собственной команды во время выполнения соревновательного задания.</p> <p>Знания: основы физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовки к соревнованиям, правила техники безопасности в условиях спортивных соревнований, этические нормы в области спорта.</p>

В таблице 16 представлены требования к опыту, знаниям и умениям хоккеистов, завершающих этап спортивной специализации

Таблица 16 – Требования к опыту, знаниям и умениям хоккеистов, завершающих этап спортивной специализации

Функции	Осуществление учебно-тренировочных мероприятий и соревновательной деятельности под руководством тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей)	Руководство по поручению тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) действиями молодых спортсменов во время проведения практических учебно-тренировочных занятий и при выступлении на спортивном соревновании
1	<p>Самоконтроль тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>Умения: контролировать собственное физическое и психическое состояние, поддерживать режим труда и отдыха, соответствующий рекомендациям тренера (тренеров), медицинских работников, требованиям программы восстановительных мероприятий с целью поддержания и повышения функционального состояния и спортивной формы, вести дневник самоконтроля на основе объективных и субъективных показателей самоконтроля.</p> <p>Знания: комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности, гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом в соответствии со спортивной специализацией, правила вида спорта, антидопинговые правила, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом спортивной специализации, правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки, спортивный режим и питание, Антидопинговый кодекс всемирной антидопинговой организации.</p>	<p>Передача опыта спортивных достижений и пропаганда физической культуры и спорта.</p> <p>Умения: формулировать выводы и рекомендации на основе обобщения, систематизации и анализа собственного соревновательного и тренировочного опыта, разъяснять вопросы по предмету статьи, интервью, публичного выступления, использовать рациональную технику двигательных действий при выполнении комплексов упражнений (тестов).</p> <p>Знания: уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности, достигнутых профессиональными спортсменами, гигиена физической культуры и спорта, основные виды нарушений антидопинговых правил, виды ответственности за нарушение антидопинговых правил, типичные риски непреднамеренного нарушения антидопинговых правил, правила вида спорта.</p>

2	<p>Выступление на спортивных соревнованиях.</p> <p>Умения: совершать технико-тактические действия, необходимые для выступления на спортивных соревнованиях на уровне, соответствующем установкам тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей), обеспечивать согласованность и координацию действий с партнерами по выступлению или спортсменами собственной команды во время выполнения соревновательного задания.</p> <p>Знания: основы физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовки к соревнованиям, правила техники безопасности в условиях спортивных соревнований, Положение или регламент спортивного соревнования, программа спортивных соревнований, виды и причины спортивного травматизма, этические нормы в области спорта, приемы и методы восстановления после физических нагрузок, правила вида спорта, Антидопинговый кодекс всемирной антидопинговой организации, требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией</p>	<p>Проведение практических тренировочных занятий со спортсменами под руководством тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей).</p> <p>Умения: использовать рациональную технику двигательных действий при выполнении комплексов упражнений (тестов), использовать спортивный инвентарь, оборудование и экипировку при проведении практических тренировочных занятий со спортсменами.</p> <p>Знания: комплексы упражнений для повышения общей и специальной технической подготовленности, передовые практики совершенствования общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности и соответствующие им комплексы физических упражнений (тестов), средства, формы и методы спортивной тренировки в виде спорта (спортивной дисциплине)</p>
3	<p>Выполнение программы тренировочных мероприятий по индивидуальному плану подготовки.</p> <p>Умения: анализировать правильность и оптимальность собственных двигательных действий во время тренировочного занятия, степень выполнения тренировочного задания, совершать двигательные действия, соответствующие технике физических упражнений, предусмотренных индивидуальным планом</p>	

	<p>подготовки и поставленной тренером (тренерами) двигательной задачей, обеспечивать согласованность и координацию действий со спортсменами при выполнении командных и групповых тренировок в соответствии с правилами выполнения подвижной спортивной игры или методиками групповой спортивной тренировки.</p> <p>Знания: правила вида спорта, Антидопинговый кодекс всемирной антидопинговой организации, требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией.</p>	
--	--	--

В таблице 17 представлены требования к опыту, знаниям и умениям хоккеистов, завершающих этап совершенствования спортивного мастерства

Таблица 17 – Требования к опыту, знаниям и умениям хоккеистов, завершающих этап спортивной совершенствования спортивного мастерства

Функции	Осуществление учебно-тренировочных мероприятий и соревновательной деятельности под руководством тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей)	Руководство по поручению тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) действиями молодых спортсменов во время проведения практических учебно-тренировочных занятий и при выступлении на спортивном соревновании
1	<p>Самоконтроль тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>Умения: контролировать собственное физическое и психическое состояние, поддерживать режим труда и отдыха, соответствующий рекомендациям тренера (тренеров), медицинских работников, требованиям программы восстановительных мероприятий с целью поддержания и повышения функционального состояния и спортивной формы, вести дневник самоконтроля на основе объективных</p>	<p>Передача опыта спортивных достижений и пропаганда физической культуры и спорта.</p> <p>Умения: формулировать выводы и рекомендации на основе обобщения, систематизации и анализа собственного соревновательного и тренировочного опыта, разъяснять вопросы по предмету статьи, интервью, публичного выступления, использовать рациональную технику двигательных действий при выполнении комплексов упражнений (тестов).</p> <p>Знания: уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной</p>

	<p>и субъективных показателей самоконтроля.</p> <p>Знания: комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности, гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом в соответствии со спортивной специализацией, правила вида спорта, антидопинговые правила, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом спортивной специализации, правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки, спортивный режим и питание, Антидопинговый кодекс всемирной антидопинговой организации.</p>	<p>деятельности, достигнутых профессиональными спортсменами, гигиена физической культуры и спорта, основные виды нарушений антидопинговых правил, виды ответственности за нарушение антидопинговых правил, типичные риски непреднамеренного нарушения антидопинговых правил, правила вида спорта.</p>
2	<p>Выступление на спортивных соревнованиях.</p> <p>Умения: совершать технико-тактические действия, необходимые для выступления на спортивных соревнованиях на уровне, соответствующем установкам тренера (тренеров), обеспечивать согласованность и координацию действий с партнерами по выступлению или спортсменами собственной команды во время выполнения соревновательного задания.</p> <p>Знания: основы физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовки к соревнованиям, правила техники безопасности в условиях спортивных соревнований, Положение или регламент спортивного соревнования, программа спортивных соревнований, виды и причины спортивного травматизма, этические нормы в области спорта, приемы и методы восстановления после физических нагрузок, правила вида спорта,</p>	<p>Проведение практических тренировочных занятий со спортсменами под руководством тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей).</p> <p>Умения: передача опыта спортивных достижений и пропаганда физической культуры и спорта Умения: использовать рациональную технику двигательных действий при выполнении комплексов упражнений (тестов), использовать спортивный инвентарь, оборудование и экипировку при проведении практических тренировочных занятий со спортсменами.</p> <p>Знания: комплексы упражнений для повышения общей и специальной технической подготовленности, передовые практики совершенствования общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности и соответствующие им комплексы физических упражнений (тестов), средства, формы и методы спортивной тренировки в виде спорта (спортивной дисциплине).</p>

	<p>Антидопинговый кодекс всемирной антидопинговой организации, требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией</p>	
3	<p>Выполнение программы тренировочных мероприятий по индивидуальному плану подготовки.</p> <p>Умения: анализировать правильность и оптимальность собственных двигательных действий во время тренировочного занятия, степень выполнения тренировочного задания, совершать двигательные действия, соответствующие технике физических упражнений, предусмотренных индивидуальным планом подготовки и поставленной, двигательной задачей, обеспечивать согласованность и координацию действий со спортсменами при выполнении командных и групповых тренировок в соответствии с правилами выполнения подвижной спортивной игры или методиками групповой спортивной тренировки. Знания: правила вида спорта, Антидопинговый кодекс всемирной антидопинговой организации, требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией.</p>	<p>Организация практики самоконтроля в группе молодых спортсменов.</p> <p>Умения: организовывать самоконтроль спортсмена, отслеживать объективные и субъективные показатели самоконтроля, фиксировать результаты наблюдений в дневнике самоконтроля, разъяснять молодым спортсменам вопросы организации самоконтроля, значимость самоконтроля в достижении профессиональных целей спортсмена и эффективности тренировочного процесса, формулировать предложения и рекомендации по совершенствованию программ тренировок и тактики выступления на спортивном соревновании на основе результатов самоконтроля.</p> <p>Знания: правила организации самоконтроля, методы и техники самоконтроля спортсмена, основы спортивной педагогики и психологии, лидерства и командообразования.</p>
4	<p>Самоконтроль тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>Умения: оценивать собственное физическое и психическое состояние, в том числе динамику его изменений, использовать контрольно-измерительные приборы и средства измерений, анализировать правильность и оптимальность собственных</p>	

	<p>двигательных действий, степень решения поставленных задач при осуществлении тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>Знания: методы и техники самоконтроля спортсмена, правила составления и ведения документации самоконтроля спортсмена.</p>	
--	---	--

3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Система оценки результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проведение предполагает обязательное проведение педагогического контроля.

Контроль за подготовленностью хоккеистов является составной частью учебно-тренировочного процесса. Объективная информация об уровне подготовленности хоккеистов позволяет тренеру вносить соответствующие корректировки в учебно-тренировочный процесс.

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный. В рамках научно-методического обеспечения все виды контроля осуществляются под руководством сотрудников комплексной научной группы.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;

- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической и функциональной подготовленности (общей и специальной);
- тестирование уровня технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценка:

- объема и эффективности соревновательной деятельности;
- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения учебно-тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детско-юношеского хоккея должны практиковаться все виды контроля. Наибольшее внимание, особенно на этапе начальной подготовки, следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела:

- 1) контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности (общей и специальной) и уровня технико-тактического мастерства);
- 2) контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности), в т.ч. по данным игровой статистики;

3) контроль учебно-тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачами совместно со специалистами в области методического и/или научно-методического обеспечения спортивной подготовки. Заключение о состоянии каждого хоккеиста чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов

Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В хоккее наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем, затраченным на их проведение.

Из-за высоких физической и психической нагрузок объем официальных матчей хоккеистов высокой квалификации принято ограничивать тремя часами. В детско-юношеском хоккее - двумя часами. Во время, затраченное на игру, входят подготовка к матчу, разминка перед матчем, время матча и время перерывов.

Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды и каждого игрока, по экспериментально-обоснованной методике с использованием четырехрядной шкалы.

Оценка и контроль учебно-тренировочной деятельности

Контроль учебно-тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности учебно-тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности - ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-

тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

- учебно-тренировочных дней;
- учебно-тренировочных занятий;
- часов, затраченных на учебно-тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической, технической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица 18 – Общий перечень нормативов на прием на этап начальной подготовки (НП) и перевода на следующий год обучения

Название тестов, единицы измерения	Прием на этап НП	Перевод на следующий год обучения		Примечания
		На второй год обучения	На третий год обучения	
Общефизическая подготовленность				
Бег 20 м, с	+	-	-	
Бег 30 м	-	+	+	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	+	+	+	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	+	+	+	
Специальная физическая подготовленность				
Бег на коньках 20 м, с	+	+	+	
Бег на коньках 20 м спиной вперед, с	+	+	+	
Бег на коньках челночный 6x9 м, с	+	+	+	
Техническая подготовленность				
Бег на коньках слаломный без шайбы, с	+	+	+	Для приема на этап НП – тест входит в перечень тестов СФП
Бег на коньках слаломный с шайбой, с	+	+	+	Для приема на этап НП – тест входит в перечень тестов СФП
Координационный тест ПНФ без шайбы, с	-	+	+	
Координационный тест ПНФ с шайбой, с	-	+	+	
Технический комплекс (техника передвижения в основной стойке; равновесие на правой/ левой ноге, «Перенос общего центра тяжести с одной ноги на другую», «Фонарик», «Кораблик»), баллы	-	+	+	Экспертная оценка
Технико-тактическая подготовленность в игровых действиях				
Технико-тактическая подготовленность (специальная игровая деятельность), баллы	+	+	+	Экспертная оценка

Методические указания по проведению тестирования

Тест 1 «Бег 20 м». Определяет развитие скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 2 «Бег 30 м». Определяет уровень развития скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 3 «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». Определяет развитие скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола

Тест 4 «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа». Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола (контрольного предмета), затем руки снова полностью выпрямить (и. п.- сгибание –разгибание - и. п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).

Тест 5 «Бег на коньках 20 м». 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.

Тест 6 «Бег на коньках спиной вперед 20 м». Определяет уровень 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.

Тест 7 «Бег на коньках челночный 6х9 м». Определяет уровень 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.

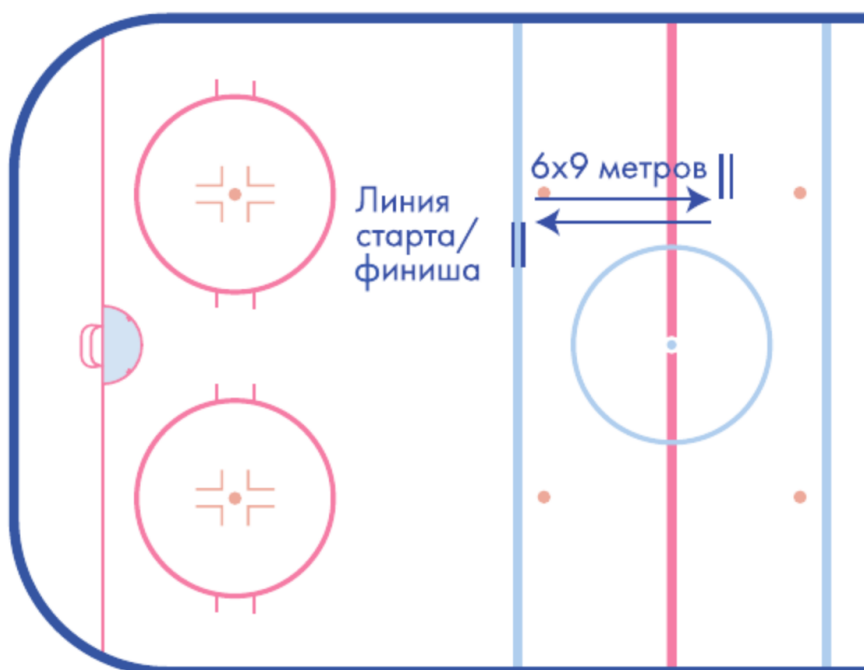


Рисунок № 1 «Челночный бег 6х9 м»

Тест 8 и 9 «Бег на коньках слаломный без шайбы и с шайбой». 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 (Рисунок 2). 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 стойке справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. При потере шайбы в двух попытках засчитывается минимальный бал («1» - один балл). Учитывается результат лучшей попытки.

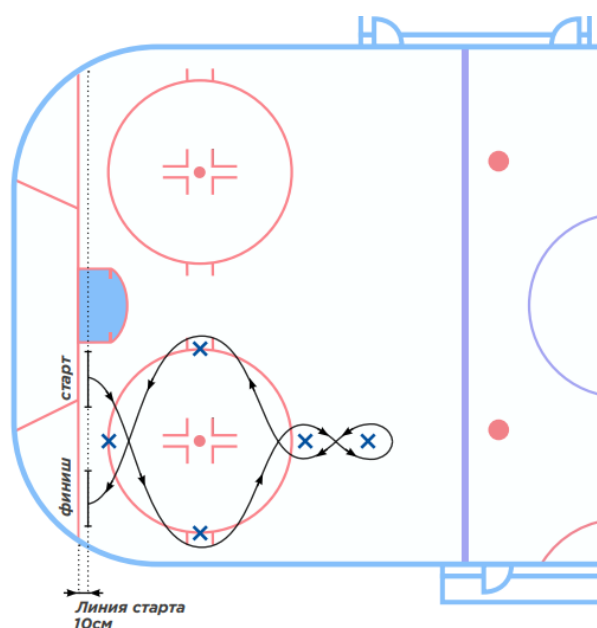


Рисунок № 2 Схема выполнения упражнения «Слалом»

Тест 10 и 11 «Координационный тест ПНФ без шайбы/с шайбой» (Рисунок 3).

Катание с перестроением лицом вперед, спиной вперед без ведения шайбы. Тестируемый становится на линию старта, по сигналу стартует лицом

вперед к стойке №1. Перестраивается на спину и катит спиной вперед до стойки №2. На №2 стойке перестраивается и скользит лицом до №3, после которой перестраивается на спину и скользит спиной вперед до №4. На четвертой стойке перестраивается и скользит лицом до линии стоек №1 и №2, резко останавливается и ускоряется к финишу. Оценивается в секундах разница времени в тестах с ведением шайбы и без. Пунктиром на рисунке изображено когда испытуемый двигается спиной.

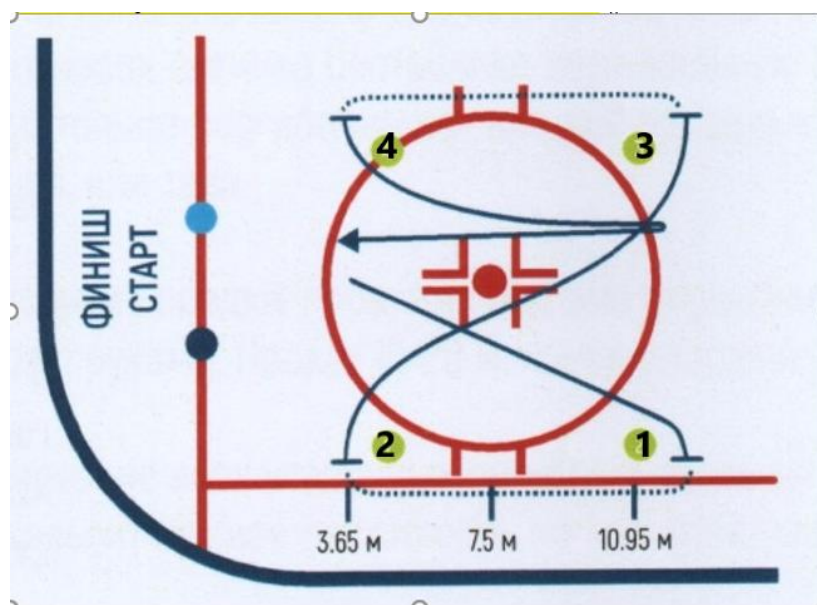


Рисунок № 3 «Координационный тест ПНФ»

Тест 12 «Технический комплекс (техника передвижения в основной стойке; равновесие на правой/ левой ноге, «Перенос общего центра тяжести с одной ноги на другую», «Фонарик», «Кораблик»)»

12.1 «Посадка хоккеиста». Из исходной стойки хоккеист делает разбег 3 метра (2-3 шага) и занимает положение «посадки хоккеиста» коньки параллельно продолжая движение. Расстояние 20 метров

12.2 «Равновесие на одной ноге». Из исходной стойки хоккеист делает разбег 3 метра (2-3 шага) и занимает положение «посадки хоккеиста» и поднимает одну ногу, продолжает движение сохраняя баланс. Выполняется на левой и правой ноге.

12.3 «Перенос центра тяжести с ноги на ногу». Из исходной стойки хоккеист делает толчок одной ногой, а вес тела переносит на другую ногу. Расстояние 20 метров.

12.4 «Фонарик». Из исходной стойки хоккеиста, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, корпус наклонен вперед, но сохраняется баланс (для НП- 1 два-три шага) встаньте на коньки, пятки вместе, носки разведены в стороны. Разведение ног: Согните колени и разведите ноги в стороны, скользя коньками, чтобы на льду образовался широкий угол. Сведение ног: Соедините ноги обратно, сводя их вместе и слегка разворачивая носки внутрь, чтобы вернуть коньки в исходное положение. Выполняется переход с внутренних ребер на внешние. Общая дистанция 20 метров.

12.5 «Кораблик». Из исходной стойки хоккеиста, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, корпус наклонен вперед, но сохраняется баланс (для НП- 1 разбег 3 метра или два-три шага), поочередно обкатывать 4 стойки чередуя скольжение левым и правым боком. Стойки располагаются в трех метрах друг от друга и по «змейке».

Тест 13 «Технико-тактическая подготовленность (специальная игровая деятельность)». Оценка технико-тактической подготовленности происходит на контрольной игре (согласно критериям).

Таблица 19 - Нормативы для зачисления на этап начальной подготовки

Название тестов, единицы измерения	Оценка/баллы				
	Очень плохо (1)	Неудовлетворительно (2)	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
Общefизическая подготовленность					
Бег 20 м, с	Более 4,61	4,51-4,60	4,5-3,51	3,50-3,21	3,2 и менее
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Менее 118	119-121	122-165	166-169	170 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	Менее 11	12-14	15-40	41-44	45 и более
Специальная физическая подготовленность					
Бег на коньках 20 м, с	5,0 и более	4,9	4,8	4,7-3,8	3,7 и менее
Бег на коньках 20 м спиной вперед, с	7,0	6,9	6,8	6,7-5,8	5,7 и менее
Бег на коньках челночный 6x9 м, с	17,2 и более	17,1	17,0	16,9-16,2	16,1 и менее
Бег на коньках слаломный без шайбы, с	13,9 и более	13,6-13,8	13,5	13,4-12,6	12,5 и менее
Бег на коньках слаломный с шайбой, с	15,9 и более	15,7-15,8	15,6-15,5	15,4-13,6	13,5 и менее
Технико-тактическая подготовленность в игровых действиях					
Технико-тактическая подготовленность (специальная игровая деятельность), баллы	1	2	3	4	5

Таблица 20 -Нормативы для перевода на второй год обучения этапа НП

Название тестов, единицы измерения	Оценка/баллы				
	Очень плохо (1)	Неудовлетворительно (2)	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
Общефизическая подготовленность					
Бег 30 м, с	5,8 и более	5,7	5,6	5,5	5,4 и менее
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Менее 160	161-162	163-165	166-169	170 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	Менее 29	30-37	38-40	41-44	45 и более
Специальная физическая подготовленность					
Бег на коньках 20 м, с	4,31 и более	4,3-4,2	4,1-4,0	3,9-3,8	3,7 и менее
Бег на коньках 20 м спиной вперед, с	6,4 и более	6,3-6,2	6,1-6,0	5,9-5,8	5,7 и менее
Бег на коньках челночный 6х9 м, с	16,5 и более	16,4	16,3	16,2	16,1 и менее
Бег на коньках слаломный без шайбы, с	13,4 и более	13,3-13,1	13,0-12,9	12,8-12,7	12,6 и менее
Техническая подготовленность					
Бег на коньках слаломный с шайбой, с	15,2 и более	15,1-14,9	14,8-14,7	14,6-14,5	14,4 и менее
Координационный тест ПНФ без шайбы, с	17,3 и более	17,1-17,2	15,9-17,0	15,6-15,8	15,5 и менее
Координационный тест ПНФ с шайбой, с	19,5 и более	19,3-19,4	19,1-19,2	18,8-19,0	18,7 и более
Технический комплекс (техника передвижения в основной стойке;	1	2	3	4	5

равновесие на правой/ левой ноге, «Перенос общего центра тяжести с одной ноги на другую», «Фонарик», «Кораблик»), баллы					
Технико-тактическая подготовленность в игровых действиях					
Техническая подготовленность (специальная игровая деятельность), баллы	1	2	3	4	5

Таблица 21 - Нормативы для перевода на третий год обучения этапа НП

Название тестов, единицы измерения	Оценка/баллы				
	Очень плохо (1)	Неудовлетворительно (2)	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
Общefизическая подготовленность					
Бег 30 м, с	5,70 и более	5,69-5,31	5,30-5,21	5,20-5,11	5,10 и менее
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Менее 162	163-164	165-168	169-174	175 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	Менее 30	31-38	39-41	42-45	46 и более
Специальная физическая подготовленность					
Бег на коньках 20 м, с	4,41 и более	4,40-4,31	4,30-4,00	3,90-3,80	3,70 и менее
Бег на коньках 20 м спиной вперед, с	6,4 и более	6,3-6,2	6,1-6,0	5,9-5,8	5,7 и менее
Бег на коньках челночный 6x9 м, с	16,5 и более	16,4	16,3	16,2	16,1 и менее
Бег на коньках слаломный без шайбы, с	12,7 и более	12,6-12,5	12,4-12,3	12,2-12,0	11,9 и менее
Техническая подготовленность					
Бег на коньках слаломный с шайбой, с	14,6 и более	14,5-14,3	14,2-14,1	14,0-13,9	13,8 и менее
Координационный тест ПНФ без шайбы, с	15,3 и более	15,2	14,9-15,1	14,7-14,8	14,6 и менее
Координационный тест ПНФ с шайбой, с	17,3 и более	17,2	16,9-17,1	16,7-16,8	16,6 и более
Технический комплекс (техника передвижения в основной стойке;	1	2	3	4	5

равновесие на правой/ левой ноге, «Перенос общего центра тяжести с одной ноги на другую», «Фонарик», «Кораблик»), баллы					
Технико-тактическая подготовленность в игровых действиях					
Техническая подготовленность (специальная игровая деятельность), баллы	1	2	3	4	5

Таблица 22 – Перечень нормативов для приема-перевода на учебно-тренировочный (УТ) этап

Нападающие/ защитники

Название тестов, единицы измерения	Прием на УТ этап	Перевод на следующий год обучения				Примечания
		На второй год обучения	На третий год обучения	На четвертый год обучения	На пятый год обучения	
Общефизическая подготовленность						
Бег 30 м	+	+	+	+	+	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	+	+	+	+		
Подтягивания из виса на высокой перекладине, раз	+	+	+	+	+	
Челночный бег / 4х9 м, с	-	+	+	+	+	
Бег 1000 м, мин, с	+	+				
Бег 1500 м, мин, с			+	+	+	
Наклон вперед, см	-	+	+	+	+	
Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, раз/30 с, раз	-	+	+	-	-	
Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, раз/30 с, раз	-	-	-	+	+	

Комплексный тест на ловкость, с	-	+	+	+	+	
Специальная физическая подготовленность						
Бег на коньках 30 м, с	+	+	+	+	+	
Бег на коньках 30 м спиной вперед, с	+	+	+	+	+	
Бег на коньках челночный 6x9 м, с	+	+	+	+	+	
Бег на коньках слаломный без шайбы, с	+	+	+	+	+	
Бег на коньках слаломный с шайбой, с	+	+	+	+	+	
Координационный тест ПНФ без шайбы, с	-	+	+	+	+	
Технико-тактическая подготовленность в игровых действиях						
Технико-тактическая подготовленность (специальная игровая деятельность), баллы	+	+	+	+	+	Экспертная оценка
Игровая статистика						
Игровая статистика, баллы	-	-	-	-	+	С четвертого года обучения; Используются данные

						<i>официальной статистики «Межрегиональн ого соревнование «Урал, Сибирь и Приволжье» и иных федеральных округов - ФО (группа А, В; группа С, D, E)</i>
Уровень спортивной квалификации						
Спортивный разряд	-	-	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

Методические указания по проведению тестирования

Тест 1 «Бег 30 м». Определяет уровень развития скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 2 «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». Определяет развитие скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола

Тест 3 «Подтягивание из вися на высокой перекладине,». 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.

Тест 4 Челночный бег / 4х9 м, с. Для оценки скоростно-ловкостных качеств. Старт: Высокий, перед линией «Старт» (расстояние между «Старт» и «Финиш» -9 метров). Бег: По команде «Марш» участник бежит к линии финиша, касается её рукой, разворачивается, бежит назад, снова касается стартовой линии и т.д. Всего — 4 отрезка по 9 м. Финиш: Последний отрезок преодолевается без касания линии, секундомер останавливается в момент пересечения линии «Финиш». Ошибки: Ранний старт, отсутствие касания рукой линии, помеха другому участнику.

Тест 5 «Бег 1000 м.». Определяет уровень развития выносливости. Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м). Надо удостовериться, что испытуемые раньше на тренировке пробегали эту дистанцию и напомнить испытуемым, что не следует стартовать слишком быстро, а пробегать дистанцию следует по возможности с равномерной скоростью. По пересечении линии финиша сообщить результат (испытуемый должен его запомнить).

Тест 6 «Бег 1500 м.». Определяет уровень развития выносливости. Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м). Надо удостовериться, что испытуемые раньше на тренировке пробегали эту дистанцию и напомнить испытуемым, что не следует стартовать слишком быстро, а пробегать дистанцию следует по возможности с равномерной скоростью. По пересечении линии финиша сообщить результат (испытуемый должен его запомнить).

Тест 7 «Наклон вперед». Оценивает уровень гибкости задней поверхности бедра, поясницы и позвоночника Исходное положение - ноги прямые, ступни на ширине 10-15 см, параллельны друг другу. Следует выполнить два предварительных наклона и затем один идущий в зачет. Тело в наклоне должно быть зафиксировано в течении 2 секунд. Не допускается сгибание ног в коленях, не идет в зачет удержание результата одной рукой или менее 2 секунд.

Тест 8 «Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, раз/30 с». Оценка силы мышц брюшного пресса. Выполняется за 30 секунд: лежа на спине, руки «в замке» за головой, ноги согнуты под углом. Засчитывается количество подъемов с касанием локтями бедер/коленей и лопатками мата.

Тест 9 «Комплексный тест на ловкость». Выполнение. Для проведения теста испытуемому предлагается встать спиной вперед по направлению к

движению и по сигналу, последовательно выполнить два поворота, влево и вправо на 360° , два кувырка спиной вперед, поворот на 180° , кувырок вперед, перепрыгнуть через первый барьер, подлезть под второй барьер, выполнить слаломное обегание шести стоек, далее выполнить поворот на 180° и пробежать спиной вперед до линии финиша.

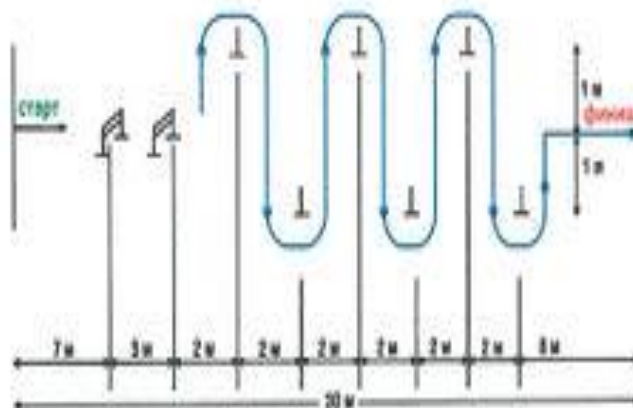


Рисунок № 4 - Комплексный тест на ловкость

Тест 10 «Бег на коньках 30 м». 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.

Тест 11 «Бег на коньках спиной вперед 30 м». Определяет уровень 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.

Тест 12 «Бег на коньках челночный 6x9 м». Определяет уровень 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

Тест 15 и 16 «Координационный тест ПНФ без шайбы» Катание с перестроением лицом вперед, спиной вперед без ведения шайбы. Тестируемый становится на линию старта, по сигналу стартует лицом вперед к стойке №1. Перестраивается на спину и катит спиной вперед до стойки №2. На №2 стойке перестраивается и скользит лицом до №3, после которой перестраивается на спину и скользит спиной вперед до №4. На четвертой стойке перестраивается и скользит лицом до линии стоек №1 и №2, резко останавливается и ускоряется к финишу. Оценивается в секундах разница времени в тестах с ведением шайбы и без. Пунктиром на рисунке отображено, когда испытуемый движется спиной.

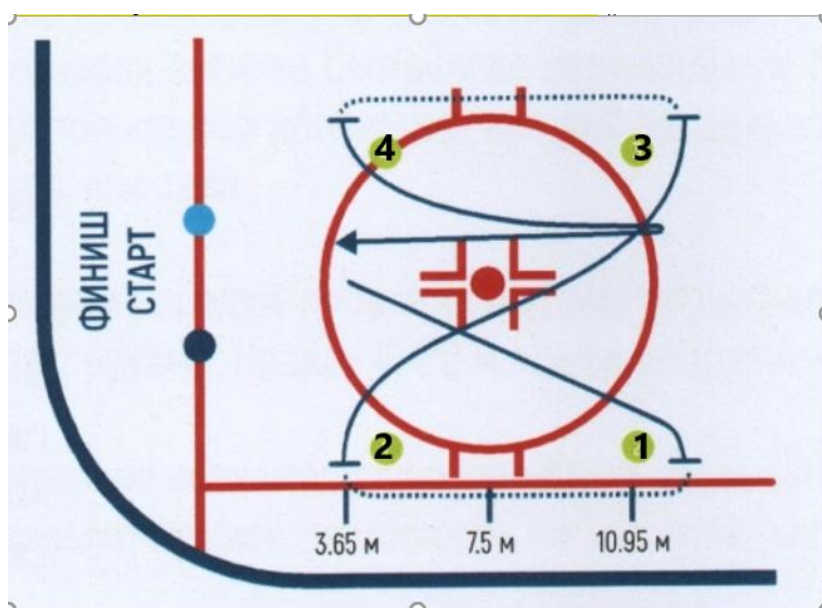


Рисунок 6 – Схема выполнения теста «Координационный тест ПНФ» с шайбой и без

Тест 17 «Технико-тактическая подготовленность (специальная игровая деятельность)». Оценка технико-тактической подготовленности происходит на контрольной игре (техника передвижения на коньках, владение клюшкой и шайбой, атакующие действия, игровая дисциплина, игра в обороне).

Тест 18 Игровая статистика. Игровая статистика(---/ количество, голы/среднее за игру, очки/ среднее за игру)

**Таблица 23 - Нормативы для приема на УТ этап
Нападающие/ защитники**

Название тестов, единицы измерения	Оценка/баллы				
	Очень плохо (1)	Неудовлетворительно (2)	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
Общефизическая подготовленность					
Бег 30 м	5,8 и более	5,6-5,7	5,5	5,4-5,2	5,1 и менее
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	154 и менее	159-155	160	161-180	181 и более
Подтягивания из виса на высокой перекладине, раз	3,1 т более	4	5	6-7	8 и более
Бег 1000 м, мин, с	5.81 и более	5.42-5.80	5,41-4.07	4.06-3.45	3.44 и менее
Специальная физическая подготовленность					
Бег на коньках 30 м, с	6,0 и более	5,7-5,9	5,8	5,7-5,4	5,3 и менее
Бег на коньках 30 м спиной вперед, с	7,41 и более	7,40-7,31	7,3-6,9	6,8-6,2	6,1 и менее
Бег на коньках челночный 6x9 м, с	17,1 и более	16,6-17,0	16,5	16,4-15,9	15,8 и менее
Бег на коньках слаломный без шайбы, с	13,1 и более	12,6-13,0	12,5	12,4-11,8	11,7 и менее
Бег на коньках слаломный с шайбой, с	14,1 и более	13,6-14,0	13,5	13,4-12,8	12,7 и менее
Технико-тактическая подготовленность в игровых действиях					
Технико-тактическая подготовленность (специальная игровая деятельность), баллы	1	2	3	4	5

Таблица 24 - Нормативы для перевода на второй год обучения УТ этапа

Название тестов, единицы измерения	Оценка/баллы				
	Очень плохо (1)	Неудовлетворительно (2)	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
Общефизическая подготовленность					
Бег 30 м	5,64 и более	5,63-5,41	5,40-5,33	5,32-5,13	5,12 и менее
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	177 и менее	178-183	184-189	190-198	199 и более
Подтягивания из виса на высокой перекладине, раз	2 и менее	3-4	5-6	7-8	9 и более
Челночный бег / 4x9 м, с	10,04 и более	10,03-9,57	9,56-9,42	9,41-9,27	9,26 и менее
Наклон вперед, см	+5 и менее	+(6-7)	+(8-9)	+(10-12)	+13 и более
Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, раз/30 с, раз	26 и менее	27	28	29-30	31 и более
Комплексный тест на ловкость, с	20,28 и более	20,27-19,40	19,39-19,01	19,00-18,62	18,61 и менее
Бег 1000 м, мин, с	4.01 и более	4.00-3.56	3.55-3.45	3.44-3.41	3.40 и менее
Специальная физическая подготовленность					
Бег на коньках 30 м, с	5,73 и более	5,72-5,46	5,45-5,20	5,19-5,00	4,99 и менее
Бег на коньках 30 м спиной вперед, с	6,98 и более	6,97-6,56	6,55-6,16	6,15-5,92	5,91 и менее
Бег на коньках челночный 6x9 м, с	16,06 и более	16,05-15,55	15,54-15,01	15,00-15,69	14,68 и менее
Бег на коньках слаломный без шайбы, с	12,2 и более	12,1-11,9	11,8	11,7-11,5	11,4 и менее
Бег на коньках слаломный с шайбой, с	13,9 и более	13,8-13,5	13,4	13,3-13,1	13,0 и менее

Координационный тест ПНФ без шайбы, с	16,58 и более	16,07-15,91	15,40-15,07	15,06-14,88	14,87 и менее
Технико-тактическая подготовленность в игровых действиях					
Технико-тактическая подготовленность (специальная игровая деятельность), баллы	1	2	3	4	5

Таблица 25 - Нормативы для перевода на третий год обучения УТ этапа

Нападающие/ защитники

Название тестов, единицы измерения	Оценка/баллы				
	Очень плохо (1)	Неудовлетворительно (2)	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
Общефизическая подготовленность					
Бег 30 м	5,54 и более	5,53-5,41	5,40-5,23	5,22-5,10	5,09 и менее
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	187 и менее	188-193	194-201	202-215	216 и более
Подтягивания из виса на высокой перекладине, раз	2 и менее	3-4	5-7	8-9	10 и более
Челночный бег / 4х9 м, с	9,54 и более	9,53-9,33	9,32-9,13	9,12-9,05	9,04 и менее
Наклон вперед, см	+5 и менее	+(6-7)	+(8-9)	+(10-12)	+13 и более
Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, раз/30 с, раз	29 и менее	30-31	32-33	34-35	36 и более
Комплексный тест на ловкость, с	18,94 и более	18,93-17,87	17,86-17,23	17,22-16,86	16,85 и менее
Бег 1000 м, мин, с	3,59 и более	3,58-3,54	3,53-3,43	3,42-3,39	3,38 и менее
Специальная физическая подготовленность					
Бег на коньках 30 м, с	5,31 и более	5,30-5,21	5,20-4,98	4,97-4,81	4,80 и менее
Бег на коньках 30 м спиной вперед, с	6,04 и более	6,03-5,90	5,89-5,70	5,69-5,51	5,50 и менее
Бег на коньках челночный 6х9 м, с	15,20 и более	15,19-14,97	14,96-14,76	14,75-14,49	14,48 и менее
Бег на коньках слаломный без шайбы, с	12,0 и более	11,9-11,7	11,6	11,5-11,3	11,2 и менее

Бег на коньках слаломный с шайбой, с	13,6 и более	13,5-13,3	13,2	13,1-12,9	12,8 и менее
Координационный тест ПНФ без шайбы, с	15,58 и более	15,57-14,91	14,90-14,57	14,56-14,38	14,37 и менее
Технико-тактическая подготовленность в игровых действиях					
Технико-тактическая подготовленность (специальная игровая деятельность), баллы	1	2	3	4	5

**Таблица 26 - Нормативы для перевода на четвертый год обучения УТ этапа
Нападающие/ защитники**

Название тестов, единицы измерения	Оценка/нормативы				
	Очень плохо (1)	Неудовлетворительно (2)	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
Общезначительная физическая подготовленность					
Бег 30 м	5,24 и более	5,23-5,05	5,04-4,89	4,88-4,73	4,72 и менее
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	199 и менее	200-209	210-219	220-231	232 и более
Подтягивания из виса на высокой перекладине, раз	3 и менее	4-6	7-9	10-11	12 и более
Челночный бег / 4х9 м, с	9,54 и более	9,53-9,33	9,32-9,13	9,12-9,05	9,04 и менее
Наклон вперед, см	+5 и менее	+(6-7)	+(8-9)	+(10-12)	+(13 и более)
Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, раз/60 с, раз	44 и менее	45-49	50-52	53-54	55 и более
Комплексный тест на ловкость, с	18,12 и более	18,11-17,76	17,75-17,56	17,55-17,38	17,37 и менее
Бег 1000 м, мин, с	3,57 и более	3,56-3,52	3,51-3,41	3,40-3,37	3,36 и менее
Специальная физическая подготовленность					
Бег на коньках 30 м, с	5,07 и более	5,06-4,91	4,90-4,76	4,75-4,55	4,54 и менее
Бег на коньках 30 м спиной вперед, с	5,98 и более	5,97-5,76	5,75-5,58	5,57-5,39	5,38 и менее
Бег на коньках челночный 6х9 м, с	14,20 и более	14,19-13,97	13,96-13,76	13,75-13,49	13,48 и менее
Бег на коньках слаломный без шайбы, с	11,8 и более	11,7-11,5	11,4	11,3-11,1	11,0 и менее

Бег на коньках слаломный с шайбой, с	13,4 и более	13,3-13,1	13,0	12,9-12,7	12,6 и менее
Координационный тест ПНФ без шайбы, с	14,77 и более	14,76-14,31	14,30-14,06	14,05-13,74	13,73 и менее
Технико-тактическая подготовленность в игровых действиях					
Технико-тактическая подготовленность (специальная игровая деятельность), баллы	1	2	3	4	5

Таблица 27 - Нормативы для перевода на пятый год обучения УТ этапа

Нападающие/ защитники

Название тестов, единицы измерения	Оценка/баллы				
	Очень плохо (1)	Неудовлетворительно (2)	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
Общефизическая подготовленность					
Бег 30 м	5,02 и более	5,01-4,98	4,97-4,89	4,88-4,79	4,78 и менее
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	207 и менее	208-211	212-225	226-231	232 и более
Подтягивания из виса на высокой перекладине, раз	5 и менее	6-7	8-9	10-11	12 и более
Челночный бег / 6х9 м, с	9,57 и более	9,56-9,33	9,32-9,13	9,12-9,05	9,04 и менее
Наклон вперед, см	+5 и менее	+(6-8)	+(9-11)	+(12-16)	+(17 и более)
Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, раз/60 с, раз	44 и менее	45-50	51-53	54-55	56 и более
Комплексный тест на ловкость, с	17,56 и более	17,55-17,35	17,34-16,86	16,85-16,34	16,33 и менее
Бег 1000 м, мин, с	3,56 и более	3,55-3,51	3,50-3,40	3,39-3,36	3,35 и менее
Специальная физическая подготовленность					
Бег на коньках 30 м, с	4,92 и более	4,91-4,79	4,78-4,66	4,65-4,50	4,49 и менее
Бег на коньках 30 м спиной вперед, с	5,79 и более	5,78-5,68	5,67-5,45	5,44-5,31	5,30 и менее
Бег на коньках челночный 6х9 м, с	13,63 и более	13,62-13,36	13,35-13,24	13,23-13,11	13,10 и менее
Бег на коньках слаломный без шайбы, с	11,7 и более	11,6-11,3	11,2	11,1-10,8	10,7 и менее
Бег на коньках слаломный с шайбой, с	13,3 и более	13,2-12,9	12,8	12,7-12,4	12,3 и менее
Координационный тест ПНФ без шайбы, с	14,32 и более	14,31-14,16	14,15-13,85	13,84-13,68	13,67 и менее
Технико-тактическая подготовленность					

Технико-тактическая подготовленность (специальная игровая деятельность), баллы	1	2	3	4	5
Игровая статистика					
<i>Межрегиональное соревнование «Урал, Сибирь и Приволжье», группа А, В/иные ФО</i>					
Голы/среднее за игру, кол-во (для нападающих)	0-0,09	0,10-0,17	0,18-0,35	0,36-0,64	0,65 и более
Очки/среднее за игру, кол-во (для нападающих)	0-0,20	0,21-0,40	0,41-0,81	0,82-1,34	1,35 и более
«+» / «-», кол-во (для нападающих)	0	1-4	5-12	13-24	25 и более
Голы/среднее за игру, кол-во (для защитников)	0-0,01	0,02-0,04	0,05-0,09	0,10-0,17	0,18 и более
Очки/среднее за игру, кол-во (для защитников)	0- 0,10	0,11-0,19	0,20-0,32	0,33-0,60	0,61 и более
«+» / «-», кол-во (для защитников)	0-1	2-6	7-15	16-23	24 и более
<i>Межрегиональное соревнование «Урал, Сибирь и Приволжье», группа С, D, E/иные ФО</i>					
Голы/среднее за игру, кол-во (для нападающих)	0-0,07	0,08-0,15	0,16-0,31	0,32-0,51	0,52 и более
Очки/среднее за игру, кол-во (для нападающих)	0- 0,25	0,26-0,45	0,46-0,65	0,66-0,95	0,96 и более
«+» / «-», кол-во (для нападающих)	0-4	5-8	9-16	17-29	30 и более
Голы/среднее за игру, кол-во (для защитников)	0-0,02	0,03	0,04-0,06	0,07-0,18	0,19 и более
Очки/среднее за игру, кол-во (для защитников)	0- 0,05	0,06-0,13	0,14-0,20	0,21-0,49	0,50 и более
«+» / «-», кол-во (для защитников)	0-6	7-10	11-22	23-27	28 и более

**Таблица 28 – Перечень нормативов для приема-перевода на этап спортивного совершенствования (СС)
Нападающие/ защитники**

Название тестов, единицы измерения	Прием на этап СС	Перевод на второй год обучения	Примечания
Общефизическая подготовленность			
Бег 30 м	+	+	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	+	+	
Подтягивания из виса на высокой перекладине, раз	+	+	
Бег 400 м, мин, с	+	+	
Бег 3000 м, мин, с	+	+	
Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, раз/60 с, раз	+	+	
Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног, м	+	+	
И.п. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходной положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося, раз	+	+	
Специальная физическая подготовленность			
Бег на коньках 30 м, с	+	+	
Бег на коньках 30 м спиной вперед, с	+	+	
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед, с	+	+	
Бег на коньках челночный 5х54 м, с	+	+	
Бег на коньках слаломный без шайбы, с	+	+	
Координационный тест ПНФ без шайбы, с	+	+	
Технико-тактическая подготовленность			

Технико-тактическая подготовленность (специальная игровая деятельность), баллы	+	+	Экспертная оценка
Игровая статистика			
Игровая статистика, баллы	+	+	<i>Используются данные официальной статистики «Межрегионального соревнование «Урал, Сибирь и Приволжье» и иных ФО (группа А, В; группа С, D, E) и иных ФО</i>
Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд	«второй спортивный разряд»	«второй спортивный разряд»	

**Таблица 29 - Нормативы для приема на этап СС
Нападающие/ защитники**

Название тестов, единицы измерения	Оценка/баллы				
	Очень плохо (1)	Неудовлетворительно (2)	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
Общефизическая подготовленность					
Бег 30 м	4,81 и более	4,80-4,71	4,70-4,61	4,60-4,51	4,50 и менее
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	219 и менее	220-229	230-236	237-243	244 и более
Подтягивания из виса на высокой перекладине, раз	9 и менее	10-11	12	13-14	15 и более
Бег 400 м, мин, с	1.08 и более	1.07-1.06	1.05	1.04-1.03	1.02 и менее
Бег 3000 м, мин, с	13.31 и более	13.30-13.01	13.00-12,31	12.30-12,01	12.00 и менее
Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, раз/60 с, раз	50 и менее	51-52	53-56	57-60	61 и более
Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног, м	11,3 и менее	11,4-11,8	11,7-11,9	12,0-12,2	12.3 и более
И.п. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходной положение со штангой. Вес штанги	5 и менее	6	7-10	11-15	16 и более

равен весу тела обучающегося, раз					
Специальная физическая подготовленность					
Бег на коньках 30 м, с	4,62 и более	4,61-4,51	4,50-4,40	4,39-4,00	3,99 и менее
Бег на коньках 30 м спиной вперед, с	5,51 и более	5,50-5,45	5,44-5,34	5,33-5,20	5,19 и менее
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед, с	27,0-26,01	26,0-25,01	25,00-24,01	24,00-23,01	23,00 и менее
Бег на коньках челночный 5x54 м, с	50,0 и менее	49,0-48,01	48,00-47,01	47,00-46,01	46,00 и менее
Бег на коньках слаломный без шайбы, с	12,84 и более	12,83-12,60	12,59-11,43	11,42-10,99	10,98 и менее
Координационный тест ПНФ без шайбы, с	13,94 и более	13,93-13,71	13,70-13,46	13,45-13,17	13,16 и менее
Технико-тактическая подготовленность в игровых действиях					
Технико-тактическая подготовленность (специальная игровая деятельность), баллы	1	2	3	4	5
Игровая статистика					
<i>Межрегиональное соревнование «Урал, Сибирь и Приволжье», группа А, В/ иные ФО</i>					
Голы/среднее за игру, кол-во (для нападающих)	0-0,13	0,14-0,24	0,25-0,33	0,34-0,52	0,53 и более
Очки/среднее за игру, кол-во (для нападающих)	0-0,18	0,19-0,31	0,32-0,56	0,57-0,99	1,0 и более
«+» / «-», кол-во (для нападающих)	2 и менее	3	4-6	7-17	18 и более

Голы/среднее за игру, кол-во (для защитников)	0-0,02	0,03-0,04	0,05-0,07	0,08-0,22	0,23 и более
Очки/среднее за игру, кол-во (для защитников)	0-0,05	0,06-0,09	0,10-0,24	0,25-0,49	0,5 и более
«+» / «-», кол-во (для защитников)	1 и менее	2	3-9	10-17	18 и более
<i>Межрегиональное соревнование «Урал, Сибирь и Приволжье», группа С, D, E/ иные ФО</i>					
Голы/среднее за игру, кол-во (для нападающих)	0-0,13	0,14-0,14	0,15-0,32	0,33-0,46	0,47 и более
Очки/среднее за игру, кол-во (для нападающих)	0-0,13	0,14-0,34	0,35-0,63	0,64-1,17	1,18 и более
«+» / «-», кол-во (для нападающих)	1 и менее	2	3-8	9-20	21 и более
Голы/среднее за игру, кол-во (для защитников)	0-0,02	0,02-0,04	0,05-0,06	0,07-0,12	0,13 и более
Очки/среднее за игру, кол-во (для защитников)	0-0,03	0,04-0,13	0,14-0,28	0,29-0,52	0,53 и более
«+» / «-», кол-во (для защитников)	1 и менее	2	3-9	10-17	18 и более

Таблица 30 - Нормативы для перевода на второй год этапа СС

Нападающие/ защитники

Название теста	Оценка/нормативы				
	Очень плохо (1)	Неудовлетворительно (2)	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
Общефизическая подготовленность					
Бег 30 м	4,79 и более	4,80-4,71	4,70-4,61	4,60-4,51	4,50 и менее
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	229 и менее	230-239	240-249	250-253	254 и более
Подтягивания из виса на высокой перекладине, раз	9 и менее	10-11	12	13-14	15 и более
Бег 400 м, мин, с	1.07 и более	1.06-1.05	1.04-1.03	1.02-1.01	1.00 и менее
Бег 3000 м, мин, с	13.31 и более	13.30-13.01	13.00-12,31	12.30-12,01	12.00 и менее
Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, раз/60 с, раз	50 и менее	51-54	55-58	59-64	65 и более
Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног, м	11,3 и менее	11,4-11,8	11,7-11,9	12,0-12,2	12.3 и более
И.п. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходной положение со штангой. Вес штанги	6 и менее	8-7	9-11	12-17	18 и более

равен весу тела обучающегося, раз					
Специальная физическая подготовленность					
Бег на коньках 30 м, с	4,62 и более	4,61-4,53	4,52-4,30	4,29-4,00	3,99 и менее
Бег на коньках 30 м спиной вперед, с	5,44 и более	5,43-5,35	5,34-5,24	5,23-5,14	5,13 и менее
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед, с	27,0-26,01	26,0-25,01	25,00-24,01	24,00-23,01	23,00 и менее
Бег на коньках челночный 5x54 м, с	45,38 и более	45,37-44,96	44,95-44,42	44,41-43,81	43,80 и менее
Бег на коньках слаломный без шайбы, с	11,36 и более	11,35-11,12	11,11-10,98	10,97-10,84	10,83 и менее
Координационный тест ПНФ без шайбы, с	13,94 и более	13,93-13,71	13,70-13,46	13,45-13,17	13,16 и менее
Технико-тактическая подготовленность в игровых действиях					
Технико-тактическая подготовленность (специальная игровая деятельность), баллы	1	2	3	4	5
Игровая статистика					
<i>Межрегиональное соревнование «Урал, Сибирь и Приволжье», группа А, В/иные ФО</i>					
Голы/среднее за игру, кол-во (для нападающих)	0-0,13	0,14-0,14	0,15-0,32	0,33-0,46	0,47 и более
Очки/среднее за игру, кол-во (для нападающих)	0-0,13	0,14-0,34	0,35-0,63	0,64-1,17	1,18 и более
«+» / «-», кол-во (для нападающих)	1 и менее	2	3-8	9-20	21 и более

Голы/среднее за игру, кол-во (для защитников)	0-0,02	0,02-0,04	0,05-0,06	0,07-0,12	0,13 и более
Очки/среднее за игру, кол-во (для защитников)	0-0,03	0,04-0,13	0,14-0,28	0,29-0,52	0,53 и более
«+» / «-», кол-во (для защитников)	1 и менее	2	3-9	10-17	18 и более
<i>Межрегиональное соревнование «Урал, Сибирь и Приволжье», группа С, D, E/ иные ФО</i>					
Голы/среднее за игру, кол-во (для нападающих)	0-0,13	0,14-0,14	0,15-0,32	0,33-0,46	0,47 и более
Очки/среднее за игру, кол-во (для нападающих)	0-0,13	0,14-0,34	0,35-0,63	0,64-1,17	1,18 и более
«+» / «-», кол-во (для нападающих)	1 и менее	2	3-8	9-20	21 и более
Голы/среднее за игру, кол-во (для защитников)	0-0,02	0,02-0,04	0,05-0,06	0,07-0,12	0,13 и более
Очки/среднее за игру, кол-во (для защитников)	0-0,03	0,04-0,13	0,14-0,28	0,29-0,52	0,53 и более
«+» / «-», кол-во (для защитников)	1 и менее	2	3-9	10-17	18 и более

Методические указания по проведению тестирования

Тест 1 «Бег 30 м». Определяет уровень развития скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 2 «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». Определяет развитие скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола

Тест 3 «Подтягивание из вися на высокой перекладине,». 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.

Тест 4 «Бег 400 м». Определяет уровень скоростной выносливости. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м).

Тест 5 «Бег 3000 м». Определяет уровень общей выносливости. Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м). Надо удостовериться, что испытуемые раньше на тренировке пробегали эту дистанцию и напомнить

испытуемым, что не следует стартовать слишком быстро, а пробегать дистанцию следует по возможности с равномерной скоростью. Во времени проведения теста постоянно сообщать испытуемым, сколько кругом или метров осталось пройти, а по пересечении линии финиша сообщить результат (испытуемый должен его запомнить).

Тест 6 «Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, раз/60 с». Оценка силы мышц брюшного пресса. Выполняется за 60 секунд: лежа на спине, руки «в замке» за головой, ноги согнуты под углом. Засчитывается количество подъемов с касанием локтями бедер/коленей и лопатками мата.

Тест 7 «Пятерной прыжок». упражнение на взрывную силу и координацию, состоящее из пяти последовательных прыжков (первый — толчком двумя ногами, последующие четыре — с ноги на ногу). Измерение проводится в метрах от линии старта до пятки ближайшей ноги при приземлении. Участнику даются две попытки.

Тест 8 «Исходное положение - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося». Определяет уровень силовых качеств мышц нижних конечностей. Приседания выполняются со штангой весом собственной массы тела. Из исходного положения стоя, ноги прямые, выполняется полуприсед с последующим выпрямлением ног.

Тест 9 «Бег на коньках 30 м». 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.

Тест 10 «Бег на коньках спиной вперед 30 м». Определяет уровень 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.

Тест 11 «Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед». Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к усю окружности точки конечного вбрасывания (ближний к линии ворот и борту) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и осуществляет бег по «малой восьмерке» (вокруг кругов конечного вбрасывания) лицом вперед. Затем на стартовой отметке делает поворот на 180 градусов и проходит ту же дистанцию спиной вперед, финишируя на линии старта. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 12 «Бег на коньках челночный 5x54 м». Определяет уровень специальной скоростной выносливости. На линиях ворот устанавливаются по 2 стойки (с одной и другой стороны от ворот) на расстоянии 2, 5 м образуя как бы два «коридора». Два испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта (расположена в 130 см от линии ворот по направлению к точкам вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеисты катятся вперед до противоположной линии ворот, где выполняет разворот (торможение), делают касание крюком клюшки лицевого борта и катятся в обратном направлении. Финиш после прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот.

Тест 13 и 14 «Слалом» Бег на коньках слаломный без шайбы. 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 (Рисунок 7). 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 стойке 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 результат лучшей попытки.

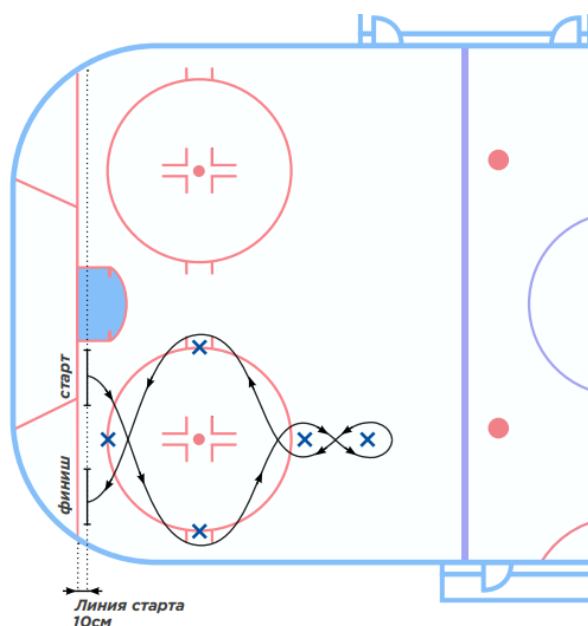


Рисунок № 7 Схема выполнения упражнения «Слалом»

Тест 15 и 16 «Координационный тест ПНФ без шайбы». Катание с перестроением лицом вперед, спиной вперед) без ведения шайбы. Тестируемый становится на линию старта, по сигналу стартует лицом вперед к стойке №1. Перестраивается на спину и катит спиной вперед до стойки №2. На №2 стойке перестраивается и скользит лицом до №3, после которой перестраивается на спину и скользит спиной вперед до №4. На четвертой стойке перестраивается и скользит лицом до линии стоек №1 и №2, резко останавливается и ускоряется к финишу. Оценивается в секундах разница времени в тестах с ведением шайбы и без. Пунктиром на рисунке отображено, когда испытуемый двигается спиной.

**Таблица 31 – Перечень нормативов для приема-перевода на этап начальной подготовки
Вратари**

Тесты, единицы измерения	Прием на этап НП	Перевод на следующий год обучения		Примечания
		На второй год обучения	На третий год обучения	
Общefизическая подготовленность				
Бег 20 м, с	+	+	+	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	+	+	+	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	+	+	+	
Прыжки на разметку, см	-	+	+	
Бег по сигналам («Blazepod»), мс (раз)	+	+	+	
Повороты на гимнастической скамье, с	+	+	+	
Бросок теннисного мяча правой, раз	+	+	+	
Бросок теннисного мяча левой, раз	+	+	+	
Оценка времени простой зрительно-моторной реакции («Blazepod»), мс	+	+	+	
Оценка времени реакции выбора («Blazepod»), мс	+	+	+	
Комплексный тест в игровой деятельности (подвижная игра), баллы	+	-	-	
Наклон вперед, см	+	+	+	
Специальная физическая подготовленность				
Бег на коньках челночный в стойке вратаря, с	-	+	+	
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря, с	-	+	+	
«Слайд по линии», с	-	+	+	
Бег на коньках до калитки лицом вперед, с	-	+	+	
Бег на коньках до калитки спиной вперед, с	-	+	+	

**Таблица 32 - Нормативы для приема на этап начальной подготовки
Вратари**

Название теста	Оценка/нормативы				
	Очень плохо (1)	Неудовлетворительно (2)	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
Общефизическая подготовка					
Бег 20 м, с	Более 4,61	4,51-4,60	4,5-3,50	3,51-3,21	3,2 и менее
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Менее 118	119-121	122-165	166-169	170 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	Менее 11	12-14	15-40	41-44	45 и более
Бег по сигналам («Blazepod»), мс	2601 и более	2401-2600	2201-2400	2101-2200	2100 и менее
Повороты на гимнастической скамье, с	21,01 и более	18,51-21,0	16,01-18,5	14,01-16,00	14 и менее
Бросок теннисного мяча правой, раз	2-0	3	5-4	7-6	8 и более
Бросок теннисного мяча левой, раз	2-0	3	4	6-5	7 и более
Оценка времени простой зрительно-моторной реакции («Blazepod»), мс	651 и более	621-650	581-620	551-580	550 и менее
Оценка времени реакции выбора («Blazepod»), мс	851 и более	801-850	751-800	701-750	700 и менее
Комплексный тест в игровой деятельности (подвижная игра), баллы	1	2	3	4	5
Наклон вперед, см	+6 и менее	+8-(+7)	+10-(+9)	+11	+12 и более

Таблица 33 - Нормативы для приема-перевода на второй год обучения этапа начальной подготовки

Вратари

Название теста	Оценка/нормативы				
	Очень плохо (1)	Неудовлетворительно (2)	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
Общефизическая подготовленность					
Бег 30 м, с	5,8 и более	5,7	5,6	5,5	5,4 и менее
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Менее 160	161-163	163-165	166-169	170 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	Менее 29	30-37	38-40	41-44	45 и более
Прыжки на разметку, см	11 и более	9,5-10	5,5-9	3,5-5	3 и менее
Бег по сигналам («Blazerpod»), мс (раз???)	2401 и более	2201-2400	2001-2200	1901-2000	1900 и менее
Повороты на гимнастической скамье, с	18,01 и более	16,01-18,00	14,01-16,00	12,51-14,00	12,5 и менее
Бросок теннисного мяча правой, раз	4-0	5	6	8-7	9 и более
Бросок теннисного мяча правой, раз	3-0	4	5	7-6	8 и более
Оценка времени простой зрительно-моторной реакции («Blazerpod»), мс	621 и более	601-620	551-600	501-550	500 и менее
Оценка времени реакции выбора («Blazerpod»), мс	801 и более	751-800	701-750	651-700	650 и менее
Наклон вперед, см	+7 и менее	+9-(+8)	+10	+12(+11)	+13 и более
Специальная физическая подготовленность					
Бег на коньках челночный в стойке вратаря, с	Более 52,01	52,0-49,51	49,5-48,00	47,99-46,98	46,99 и менее

Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря, с	Более 47,51	47,5-45,51	45,5-43,01	43,00-41,51	41,5 и менее
«Слайд по линии», с	Более 14,41	14,40-13,41	13,4-10,41	10,40-9,41	9,4 и менее
Бег на коньках до калитки лицом вперед, с	Более 5,12	5,11-4,81	4,80-4,41	4,40-4,31	4,30 и менее
Бег на коньках до калитки спиной вперед, с	Более 6,71	6,70-6,51	6,50-6,11	6,10-5,81	5,80 и менее

Таблица 34 - Нормативы для приема-перевода на третий год обучения этапа начальной подготовки

Вратари

Название теста	Оценка/нормативы				
	Очень плохо (1)	Неудовлетворительно (2)	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
Общефизическая подготовленность					
Бег 30 м, с	5,70 и более	5,69-5,31	5,30-5,21	5,20-5,11	5,10 и менее
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Менее 162	163-164	165-168	169-174	175 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	Менее 30	31-38	39-41	42-45	46 и более
Прыжки на разметку, см	11 и более	9,5-10	5,5-9	3,5-5	3 и менее
Бег по сигналам («Blazerod»), мс	2401 и более	2201-2400	2001-2200	1901-2000	1900 и менее
Повороты на гимнастической скамье, с	17,51 и более	14,51-17,50	12,51-14,50	11,01-12,50	11,0 и менее
Бросок теннисного мяча правой, раз	5-0	6	7	9-8	10 и более
Бросок теннисного мяча правой, раз	4-0	5	6	8-7	9 и более
Оценка времени простой зрительно-моторной реакции («Blazerod»), мс	601 и более	571-600	521-570	481-520	480 и менее
Оценка времени реакции выбора («Blazerod»), мс	781 и более	721-780	671-720	651-670	650 и менее
Наклон вперед, см	+9 и менее	+10-(+11)	+12	+13	+14 и более
Специальная физическая подготовленность					
Бег на коньках челночный в стойке вратаря, с	Более 51,01	51,0-48,51	48,5-47,00	46,99-46,00	45,99 и менее
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря, с	Более 46,51	46,5-44,51	44,5-42,01	42,00-40,51	40,5 и менее
«Слайд по линии», с	Более 14,21	14,20-13,21	13,2-10,21	10,20-9,21	9,2 и менее

Бег до калитки лицом вперед, с	Более 5,02	5,01-4,71	4,70-4,31	4,30-4,21	4,20 и менее
Бег до калитки спиной вперед, с	Более 6,61	6,60-6,41	6,40-6,01	6,00-5,71	5,70 и менее

**Таблица 35 – Перечень нормативов для приема-перевода на учебно-тренировочный этап
Вратари**

Тесты, единицы измерения	Прием на УТ этап	Перевод на следующий год обучения				Примечания
		На второй год обучения	На третий год обучения	На четвертый год обучения	На пятый год обучения	
Общефизическая подготовленность						
Бег 30 м	+	+	+	+	+	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	+	+	+	+		
Подтягивания из виса на высокой перекладине, раз	+	+	+	+	+	
Челночный бег / 4х9 м, с	-	+	+	+	+	
Наклон вперед, см	-	+	+	+	+	
Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, раз/30 с, раз	-	+	+	+	+	
Комплексный тест на ловкость, с	-	+	+	+	+	
Специально-физическая и техническая подготовленность						
Бег на коньках челночный в стойке вратаря, с	+	+	+	+	+	
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной	+	+	+	+	+	

вперед в стойке вратаря, с						
«Слайд по линии», с	+	+	+	+	+	
Ведение шайбы, с	+	+	+	+	+	
Бег до калитки лицом вперед, с	-	+	+	+	+	
Бег до калитки спиной вперед, с						
Технико-тактическая подготовленность в игровых действиях						
Технико-тактическая подготовленность (специальная игровая деятельность), баллы	+	+	+	+	+	Экспертная оценка
Уровень спортивной квалификации						
Спортивный разряд	-	-	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

**Таблица 34 – Нормативы для приема-перевода на учебно-тренировочный этап подготовки
Вратари**

Тесты, единицы измерения	Прием на УТ этап	Перевод на следующий год обучения				Примечания
		На второй год обучения	На третий год обучения	На четвертый год обучения	На пятый год обучения	
Общефизическая подготовленность						
Бег 30 м	+	+	+	+	+	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	+	+	+	+		
Подтягивания из виса на высокой перекладине, раз	+	+	+	+	+	
Челночный бег / 4x9 м, с	-	+	+	+	+	
Наклон вперед, см	-	+	+	+	+	
Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, раз/30 с, раз	-	+	+	+	+	
Комплексный тест на ловкость, с	-	+	+	+	+	
Специально-физическая и техническая подготовленность						
Бег на коньках челночный в стойке вратаря, с	+	+	+	+	+	
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря, с	+	+	+	+	+	
«Слайд по линии», с	+	+	+	+	+	
Ведение шайбы, с	+	+	+	+	+	
Бег до калитки лицом вперед, с	-	+	+	+	+	
Бег до калитки спиной вперед, с						

Технико-тактическая подготовленность в игровых действиях						
Технико-тактическая подготовленность (специальная игровая деятельность), баллы	+	+	+	+	+	Экспертная оценка
Уровень спортивной квалификации						
Спортивный разряд	-	-	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

Таблица 35 - Нормативы для приема-перевода на учебно-тренировочный этап подготовки

Вратари

Название теста	Оценка/нормативы				
	Очень плохо (1)	Неудовлетворительно (2)	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
Общефизическая подготовленность					
Бег 30 м	5,8 и более	5,6-5,7	5,5	5,4-5,2	5,1 и менее
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	154 и менее	159-155	160	161-180	181 и более
Подтягивания из виса на высокой перекладине, раз	3 и менее	4	5	6-7	8 и более
Специально-физическая подготовленность					
Бег на коньках челночный в стойке вратаря, с	Более 45,01	45,0-42,01	42,0-41,86	41,85-40,96	40,95 и менее
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря, с	Более 46,01	46,0-43,01	43,0-41,51	41,5-40,01	40,0 и менее
«Слайд по линии», с	Более 14,01	14,00-13,01	13,0-10,01	10,0-9,01	9,0 и менее
Ведение шайбы, с	Более 68,01	68,00-65,01	65,0-62,01	62,0-58,01	57,0 и менее
Бег до калитки лицом вперед, с	Более 4,92	4,91-4,61	4,60-4,21	4,20-4,11	4,10 и менее
Бег до калитки спиной вперед, с	Более 6,51	6,50-6,31	6,30-5,91	5,90-5,61	5,60 и менее
Технико-тактическая подготовленность в игровых действиях					
Технико-тактическая подготовленность (специальная игровая деятельность), баллы	1	2	3	4	5

Таблица 36 - Нормативы для приема-перевода на второй год обучения учебно-тренировочного этап

Вратари

Название теста	Оценка/нормативы				
	Очень плохо (1)	Неудовлетворительно (2)	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
Общезначительная подготовленность					
Бег 30 м	5,64 и более	5,63-5,41	5,40-5,33	5,32-5,13	5,12 и менее
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	177 и менее	178-183	184-189	190-198	199 и более
Подтягивания из виса на высокой перекладине, раз	2 и менее	3-4	5-6	7-8	9 и более
Челночный бег / 4x9 м, с	10,04 и более	10,03-9,57	9,56-9,42	9,41-9,27	9,26 и менее
Наклон вперед, см	+5 и менее	+(6-7)	+(8-9)	+(10-12)	+13 и более
Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, раз/30 с, раз	26 и менее	27	28	29-30	31 и более
Комплексный тест на ловкость, с	20,28 и более	20,27-19,40	19,39-19,01	19,00-18,62	18,61 и менее
Специально-физическая и техническая подготовленность					
Бег на коньках челночный в стойке вратаря, с	Более 45,61	45,6-42,01	42,0-41,34	41,33-39,44	39,43 и менее
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря, с	Более 43,01	43,0-40,01	40,0-37,51	37,5-35,01	35,0 и менее
«Слайд по линии», с	Более 11,01	11,00-10,01	10,0-9,21	9,20-8,71	8,7 и менее
Ведение шайбы, с	Более 65,01	65,00-59,01	59,0-53,01	53,0-48,01	48,0 и менее

Бег до калитки лицом вперед, с	Более 4,62	4,61-4,41	4,40-4,01	4,00-3,81	3,80 и менее
Бег до калитки спиной вперед, с	Более 6,21	6,20-6,01	6,00-5,51	5,50-5,31	5,30 и менее
Технико-тактическая подготовленность в игровых действиях					
Технико-тактическая подготовленность (специальная игровая деятельность), баллы	1	2	3	4	5

Таблица 37 - Нормативы для приема-перевода на третий год обучения учебно-тренировочного этапа

Вратари

Название теста	Оценка/нормативы				
	Очень плохо (1)	Неудовлетворительно (2)	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
Общефизическая подготовленность					
Бег 30 м	5,54 и более	5,53-5,41	5,40-5,23	5,22-5,10	5,09 и менее
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	187 и менее	188-193	194-201	202-215	216 и более
Подтягивания из виса на высокой перекладине, раз	2 и менее	3-4	5-7	8-9	10 и более
Челночный бег / 4x9 м, с	9,54 и более	9,53-9,33	9,32-9,13	9,12-9,05	9,04 и менее
Наклон вперед, см	+5 и менее	+(6-7)	+(8-9)	+(10-12)	+13 и более
Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, раз/30 с, раз	29 и менее	30-31	32-33	34-35	36 и более
Комплексный тест на ловкость, с	18,94 и более	18,93-17,87	17,86-17,23	17,22-16,86	16,85 и менее
Специально-физическая и техническая подготовленность					
Бег на коньках челночный в стойке вратаря, с	Более 43,71	43,7-41,81	41,80-40,39	40,38-39,,21	39,2 и менее
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря, с	Более 38,01	38,0-37,01	37,0-36,01	36,0-34,01	34,0 и менее
«Слайд по линии», с	Более 10,01	10,00-9,51	9,5-9,01	9,00-8,41	8,4 и менее
Ведение шайбы, с	Более 61,01	61,00-57,01	57,0-49,01	49,0-46,01	46,0 и менее

Бег до калитки лицом вперед, с	Более 4,42	4,41-4,21	4,20-3,91	3,90-3,61	3,60 и менее
Бег до калитки спиной вперед, с	Более 6,11	6,10-5,91	5,90-5,41	5,40-5,11	5,10 и менее
Технико-тактическая подготовленность в игровых действиях					
Технико-тактическая подготовленность (специальная игровая деятельность), баллы	1	2	3	4	5

Таблица 38 - Нормативы для приема-перевода на четвертый год обучения учебно-тренировочного этапа

Вратари

Название теста	Оценка/нормативы				
	Очень плохо (1)	Неудовлетворительно (2)	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
Общефизическая подготовленность					
Бег 30 м	5,24 и более	5,23-5,05	5,04-4,89	4,88-4,73	4,72 и менее
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	199 и менее	200-209	210-219	220-231	232 и более
Подтягивания из виса на высокой перекладине, раз	3 и менее	4-6	7-9	10-11	12 и более
Челночный бег / 4x9 м, с	9,54 и более	9,53-9,33	9,32-9,13	9,12-9,05	9,04 и менее
Наклон вперед, см	+5 и менее	+(6-7)	+(8-9)	+(10-12)	+(13 и более)
Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, раз/60 с, раз	44 и менее	45-49	50-52	53-54	55 и более
Комплексный тест на ловкость, с	18,12 и более	18,11-17,76	17,75-17,56	17,55-17,38	17,37 и менее
Специально-физическая и техническая подготовленность					
Бег на коньках челночный в стойке вратаря, с	Более 43,01	43,0-41,01	41,0-39,01	39,0-38,01	38,0 и менее
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря, с	Более 36,01	36,0-34,01	34,0-33,01	33,0-31,01	31,0 и менее
«Слайд по линии», с	Более 9,51	9,50-9,21	9,2-8,71	8,70-8,01	8,0 и менее
Ведение шайбы, с	Более 50,01	50,00-48,01	48,0-45,01	45,0-43,01	43,0 и менее

Бег до калитки лицом вперед, с	Более 4,32	4,31-4,11	4,10-3,81	3,80-3,51	3,50 и менее
Бег до калитки спиной вперед, с	Более 5,91	5,90-5,61	5,60-5,11	5,10-4,91	4,90 и менее
Технико-тактическая подготовленность в игровых действиях					
Технико-тактическая подготовленность (специальная игровая деятельность), баллы	1	2	3	4	5

Таблица 39 - Нормативы для приема-перевода на пятый год обучения учебно-тренировочного этапа

Вратари

Название теста	Оценка/нормативы				
	Очень плохо (1)	Неудовлетворительно (2)	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
Общефизическая подготовленность					
Бег 30 м	5,02 и более	5,01-4,98	4,97-4,89	4,88-4,79	4,78 и менее
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	207 и менее	208-211	212-225	226-231	232 и более
Подтягивания из виса на высокой перекладине, раз	5 и менее	6-7	8-9	10-11	12 и более
Челночный бег / 6х9 м, с	9,57 и более	9,56-9,33	9,32-9,13	9,12-9,05	9,04 и менее
Наклон вперед, см	+5 и менее	+(6-8)	+(9-11)	+(12-16)	+(17 и более)
Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, раз/60 с, раз	44 и менее	45-50	51-53	54-55	56 и более
Комплексный тест на ловкость, с	17,56 и более	17,55-17,35	17,34-16,86	16,85-16,34	16,33 и менее
Специально-физическая и техническая подготовленность					
Бег на коньках челночный в стойке вратаря, с	Более 39,01	39,0-38,01	38,0-37,01	37,0-35,01	35,0 и менее
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря, с	Более 33,01	33,0-32,01	32,0-30,01	30,0-29,01	29,0 и менее
«Слайд по линии», с	Более 9,01	9,00-8,51	8,50-7,91	7,90-7,01	7,0 и менее
Ведение шайбы, с	Более 48,01	48,00-46,01	46,0-43,01	43,0-42,01	42,0 и менее
Бег до калитки лицом вперед, с	Более 4,22	4,21-4,01	4,00-3,81	3,80-3,51	3,50 и менее
Бег до калитки спиной вперед, с	Более 5,61	5,60-5,31	5,30-5,01	5,00-4,71	4,70 и менее
Технико-тактическая подготовленность в игровых действиях					
Технико-тактическая подготовленность (специальная игровая деятельность), баллы	1	2	3	4	5

**Таблица 40 – Перечень нормативов для приема-перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
Вратари**

Тесты, единицы измерения	Прием на этап СС	Перевод на второй год обучения	Примечания
Общефизическая подготовленность			
Бег 30 м	+	+	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	+	+	
Подтягивания из виса на высокой перекладине, раз	+	+	
Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, раз/60 с, раз	+	+	
Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног, м	+	+	
И.п. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходной положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося, раз	+	+	
Специально-физическая подготовленность			
Бег на коньках челночный в стойке вратаря, с	+	+	
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря, с			
«Слайд по линии», с	+	+	
Ведение шайбы, с	+	+	
Бег до калитки лицом вперед, с	+	+	
Бег до калитки спиной вперед, с	+	+	
Бег на коньках челночный в стойке вратаря, с	+	+	
Технико-тактическая подготовленность в игровых действиях			
Технико-тактическая подготовленность (специальная игровая деятельность), баллы	+	+	Экспертная оценка
Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд	«второй спортивный разряд»	«второй спортивный разряд»	

Таблица 41 - Нормативы для приема-перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

Вратари

Название теста	Оценка/нормативы				
	Очень плохо (1)	Неудовлетворительно (2)	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
Общефизическая подготовленность					
Бег 30 м	4,81 и более	4,80-4,71	4,70-4,61	4,60-4,51	4,50 и менее
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	219 и менее	220-229	230-236	237-243	244 и более
Подтягивания из виса на высокой перекладине, раз	9 и менее	10-11	12	13-14	15 и более
Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, раз/60 с, раз	50 и менее	51-52	53-56	57-60	61 и более
Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног, м	11,3 и менее	11,4-11,8	11,7-11,9	12,0-12,2	12.3 и более
И.п. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходной положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося, раз	5 и менее	6	7-10	11-15	16 и более

Специально-физическая подготовленность					
Бег на коньках челночный в стойке вратаря, с	Более 38,01	38,0-37,01	37,0-35,01	35,0-34,01	34,0 и менее
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря, с	Более 33,01	33,0-32,01	32,0-31,01	31,0-28,01	28,0 и менее
«Слайд по линии», с	Более 9,01	9,00-8,31	8,30-7,51	7,50-6,81	6,8 и менее
Ведение шайбы, с	Более 47,01	47,00-45,01	45,0-42,01	42,0-41,01	41,0 и менее
Бег до калитки лицом вперед, с	Более 4,22	4,21-4,01	4,00-3,81	3,80-3,51	3,50 и менее
Бег до калитки спиной вперед, с	Более 5,51	5,50-5,31	5,30-4,91	4,00-4,90	4,70 и менее
Технико-тактическая подготовленность в игровых действиях					
Технико-тактическая подготовленность (специальная игровая деятельность), баллы	1	2	3	4	5

**Таблица 42 - Нормативы для приема-перевода на второй год этапа этап совершенствования спортивного
мастерства**

Вратари

Название теста	Оценка/нормативы				
	Очень плохо (1)	Неудовлетворительно (2)	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
Общефизическая подготовленность					
Бег 30 м	4,79 и более	4,80-4,71	4,70-4,61	4,60-4,51	4,50 и менее
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	229 и менее	230-239	240-249	250-253	254 и более
Подтягивания из виса на высокой перекладине, раз	9 и менее	10-11	12	13-14	15 и более
Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, раз/60 с, раз	50 и менее	51-54	55-58	59-64	65 и более
Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног, м	11,3 и менее	11,4-11,8	11,7-11,9	12,0-12,2	12.3 и более
И.п. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходной положение со штангой. Вес штанги	6 и менее	8-7	9-11	12-17	18 и более

равен весу тела обучающегося, раз					
Специально-физическая подготовленность					
Бег на коньках челночный в стойке вратаря, с	Более 38,01	38,0-37,01	37,0-35,01	35,0-34,01	34,0 и менее
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря, с	Более 33,01	33,0-32,01	32,0-31,01	31,0-28,01	28,0 и менее
«Слайд по линии», с	Более 9,01	9,00-8,31	8,30-7,51	7,50-6,81	6,8 и менее
Ведение шайбы, с	Более 47,01	47,00-45,01	45,0-42,01	42,0-41,01	41,0 и менее
Бег до калитки лицом вперед, с	Более 4,22	4,21-4,01	4,00-3,81	3,80-3,51	3,50 и менее
Бег до калитки спиной вперед, с	Более 5,51	5,50-5,31	5,30-4,91	4,71-4,90	4,70 и менее
Технико-тактическая подготовленность в игровых действиях					
Технико-тактическая подготовленность (специальная игровая деятельность), баллы	1	2	3	4	5

Методические указания по проведению тестирования

Тест 1 «Бег 20 м». Определяет развитие скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 2 «Бег 30 м». Определяет уровень развития скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 3 «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». Определяет уровень развития скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

Тест 4 «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа». Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола (контрольного предмета), затем руки снова полностью выпрямить (и. п.- сгибание – разгибание - и. п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).

Тест 5 «Подтягивание из виса на высокой перекладине,». 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.

Тест 6 Челночный бег / 4x9 м, с. Для оценки скоростно-ловкостных качеств. Старт: Высокий, перед линией «Старт» (расстояние между «Старт» и «Финиш» -9 метров). Бег: По команде «Марш» участник бежит к линии финиша, касается её рукой, разворачивается, бежит назад, снова касается стартовой линии и т.д. Всего — 4 отрезка по 9 м. Финиш: Последний отрезок преодолевается без касания линии, секундомер останавливается в момент пересечения линии «Финиш». Ошибки: Ранний старт, отсутствие касания рукой линии, помеха другому участнику.

Тест 7 Челночный бег / 6x9 м, с. Для оценки скоростно-ловкостных качеств. Старт: Высокий, перед линией «Старт» (расстояние между «Старт» и «Финиш» -9 метров). Бег: По команде «Марш» участник бежит к линии финиша, касается её рукой, разворачивается, бежит назад, снова касается стартовой линии и т.д. Всего — 6 отрезков по 9 м. Финиш: Последний отрезок преодолевается без касания линии, секундомер останавливается в момент пересечения линии «Финиш». Ошибки: Ранний старт, отсутствие касания рукой линии, помеха другому участнику.

Тест 8 «Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, раз/30 с». Оценка силы мышц брюшного пресса. Выполняется за 30 секунд: лежа на спине, руки «в замке» за головой, ноги согнуты под углом. Засчитывается количество подъемов с касанием локтями бедер/коленей и лопатками мата.

Тест 9 «Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, раз/60 с». Оценка силы мышц брюшного пресса. Выполняется за 60 секунд: лежа на спине, руки «в замке» за головой, ноги согнуты под углом. Засчитывается количество подъемов с касанием локтями бедер/коленей и лопатками мата.

Тест 10 «Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног». Упражнение на взрывную силу и координацию, состоящее из пяти последовательных прыжков (первый — толчком двумя ногами, последующие

четыре — с ноги на ногу). Измерение проводится в метрах от линии старта до пятки ближайшей ноги при приземлении. Участнику даются две попытки.

Тест 11 «Исходное положение - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося». Определяет уровень силовых качеств мышц нижних конечностей. Приседания выполняются со штангой весом собственной массы тела. Из исходного положения стоя, ноги прямые, выполняется полуприсед с последующим выпрямлением ног.

Тест 12 «Наклон вперед». Оценивает уровень гибкости задней поверхности бедра, поясницы и позвоночника Исходное положение - ноги прямые, ступни на ширине 10-15 см, параллельны друг другу. Следует выполнить два предварительных наклона и затем один идущий в зачет. Тело в наклоне должно быть зафиксировано в течении 2 секунд. Не допускается сгибание ног в коленях, не идет в зачет удержание результата одной рукой или менее 2 секунд.

Тест 13 «Бег по сигналам («Blazerpod»)). Тренажер «Blazerpod», 4 датчика, режим «Nonstop». Испытуемый стоит в центре квадрата (размеры квадрата 4*4). В хаотичной последовательности загорается один из 4-х датчиков. Как только загорается сигнальным цветом один из датчиков, испытуемый с максимальной скоростью бежит к этому датчику и нажимает на него. Далее загорается любой из 3-х других датчиков. Испытуемый должен повторить действия и так далее до истечения времени теста. Продолжительность теста - 15 секунд. *Результат* определяется по количеству зафиксированных сигналов лампочек за определённый период времени

Тест 14 «Повороты на гимнастической скамье». На узкой поверхности гимнастической скамейки (ширина 10 см) необходимо сделать 4 поворота (налево или направо). Упражнение закончено, когда испытуемый вернется в исходное положение. Оценивают время выполнения 4 поворотов (с точностью до 0,1 с).

Тест 15 и 16 «Бросок теннисного мяча правой/левой руками». Испытуемый выполняет бросок теннисного мяча в стену правой рукой и ловит левой. Через 15 секунд меняет направление — бросает левой и ловит правой. оценивается количество выполненных бросков. Если испытуемый теряет мяч бросок не засчитывается.

Тест 17 «Оценка времени простой зрительно-моторной реакции («Blazerod»)). Тренажер «Blazerod», 6 датчиков, продолжительность выполнения теста – 20 с. Цвет сигнала – красный Испытуемый находится напротив датчиков, датчики стоят на тумбах в одну линию на расстоянии 5 см друг от друга. По сигналу загорается один из датчиков, испытуемый должен нажать её любой рукой, после чего сразу загорается другой и так далее. Продолжительность теста - 15 секунд. Фиксируется среднее время реакции, в мс

Тест 18 «Оценка времени реакции выбора («Blazerod»)). Тренажер «Blazerod», 6 датчиков, сигналы 2-х цветов, продолжительность теста - 20 с, Цвет сигналов: 1 сигнал – красный, 2 сигнал – индифферентный. Сигналы 2-х цветов загораются на датчиках в хаотичном порядке. Испытуемый должен нажать датчик сигнала 1 (красный цвет) - правой рукой, 2 (зеленый цвет) – левой рукой. Продолжительность теста - 20 секунд. Фиксируется среднее время реакции, в мс и количество ошибок.

Тест 19 «Комплексный тест на ловкость». Выполнение. Для проведения теста испытуемому предлагается встать спиной вперед по направлению к движению и по сигналу, последовательно выполнить два поворота, влево и вправо на 360°, два кувырка спиной вперед, поворот на 180°, кувырок вперед, перепрыгнуть через первый барьер, подлезть под второй барьер, выполнить слаломное обегание шести стоек, далее выполнить поворот на 180° и пробежать спиной вперед до линии финиша.

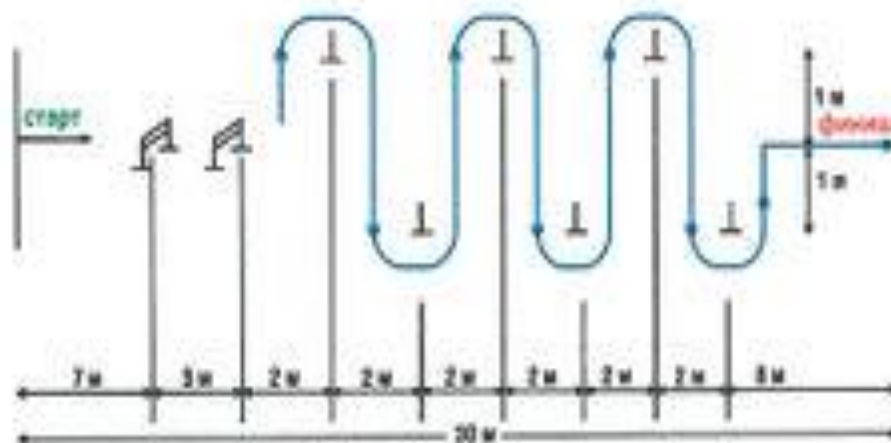


Рисунок 9 - Комплексный тест на ловкость

Тест 20 «Прыжок на разметку» Испытуемый стоит на ящике 20 см. В 1 м от него на мате обозначена линия. Прыгнув вниз, испытуемый должен как можно точнее приземлиться за этой линией, касаясь ее пятками. После объяснения и показа ему предоставляются 2 зачетные попытки. Результат определяется в см по среднему отклонению.

Тест 21 «Комплексный тест в игровой деятельности (подвижная игра)». Подвижная игра «Хвостики» — активная игра для детей и взрослых, цель которой — сорвать ленточки («хвосты») с поясов соперников, сохранив свой. Игрокам выдаются ленты, заправляемые сзади за пояс/в карман. Задача: собрать как можно больше чужих хвостов. Запрещено толкаться, удерживать ленту руками и закрывать её спиной.

Основные варианты правил подвижной игры:

- Классический («Каждый сам за себя»): У всех участников есть «хвостик». Задача — собрать максимальное количество лент, не потеряв свою.
- С водящим: Выбирается 1-3 ведущих, у которых нет «хвостов». Они должны сорвать ленты у всех остальных участников. Игрок с сорванным «хвостом» выбывает или становится ведущим.
- Командный: Игроки делятся на две команды (например, «синие» и «красные»). Цель — сорвать все «хвосты» соперников, защищая свои.

Важные правила и ограничения:

1. Нельзя цепляться за одежду или части тела противника.
2. Запрещено держать «хвостик» руками, прижиматься спиной к стене или укорачивать его во время игры.
3. Если «хвостик» выпал сам, игрок обязан быстро подобрать его и заправить обратно.

Побеждает тот, кто собрал больше всего хвостов.

Тест 22 «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.

Тест 23 «Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря». 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 двигается 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.

Тест 24 «Бег до калитки лицом вперед». тест для оценки специальных скоростных способностей. Бег на коньках 18 метров (лицом вперед) *Выполняется на «канадской» площадке. Ускорение от штанги (ближней к скамье запасных) до ближайшей калитки (18 м) лицом вперед. Фиксируется время катания в секундах до касания финишной точки рукой.

Тест 25 «Бег до калитки спиной вперед». Бег на коньках 18 метров (лицом вперед) *Выполняется на «канадской» площадке. Ускорение от точки «калитки» (18 м) спиной вперед в произвольной стойке до ворот. Фиксируется время катания в секундах до достижения вратарской зоны.

Тест 26 «Слайд по линии». Исходное положение – вратарь находится в основной стойке вратаря в правой или левой части площади ворот, конек расположен на боковой линии, обозначающей границу вратарской площадки. За максимально короткое время вратарь должен осуществить перемещение приемом слайд (скольжение на одном или двух щитках) с одной стороны вратарской площадки на другую 10 раз подряд. Время останавливается после касания коньком боковой линии, откуда начиналось выполнение упражнения. Вратарь выполняет скольжение из стороны в сторону, не выходя в основную стойку, клюшка должна оставаться на льду, двигаясь параллельно движению вратаря. Перемещение можно осуществлять в несколько толчков (для младших возрастных групп). Фиксируется время выполнения теста.

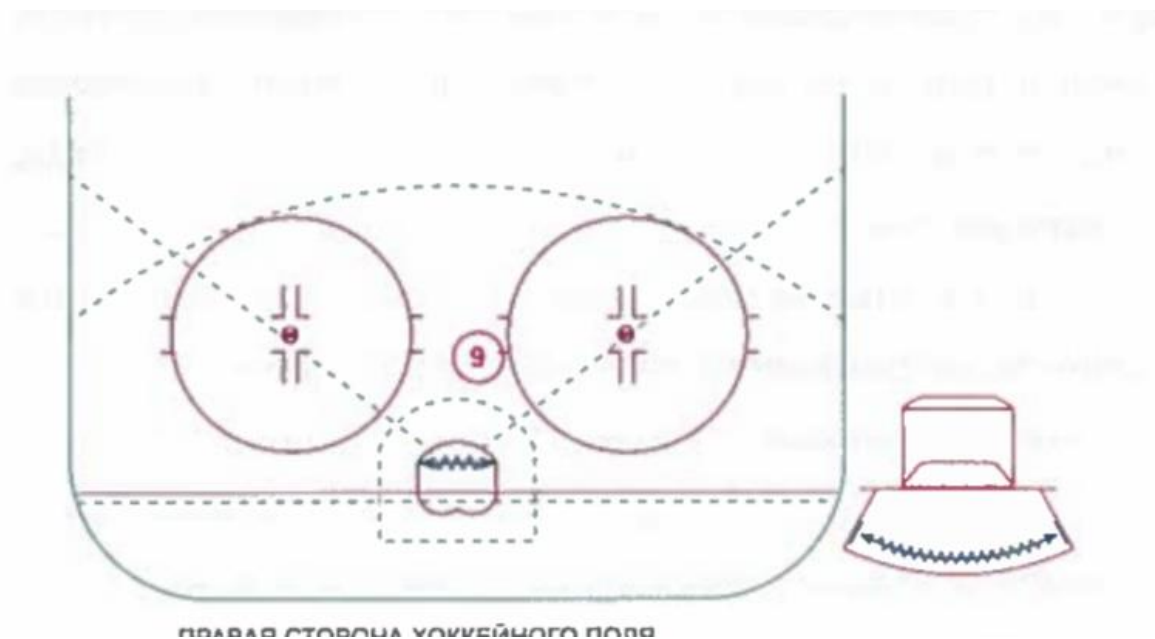


Рисунок № 10 Тест «слайд по линии»

Тест 27 «Ведение шайбы». Вратарь располагается с шайбой посередине между стойками. Стойки располагаются на расстоянии 244 см (размер вратарской) друг от друга. Вратарь удерживая клюшку двумя руками, обводит шайбу вокруг стоек по восьмерке 10 раз за минимально возможное время. Направление ведения шайбы не регламентировано. При потере шайбы необходимо ее вернуть в исходное положение и после этого продолжить счет выполняемых кругов (восьмерок). Можно переводить клюшку в одну руку. Фиксируется время выполнения теста

Тест 28 «Технико-тактическая подготовленность (специальная игровая деятельность)». Оценка технико-тактической подготовленности происходит во время контрольной игры. Оценка технико-тактической подготовленности происходит на контрольной игре (оцениваются «Техника передвижения на коньках, владение клюшкой и шайбой, атакующие действия, игровая дисциплина, игра в обороне»). Оцениваются игровой интеллект, чувство ворот, баланс, техника владения клюшкой, техника владения блином и ловушкой.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

4.1 Этап начальной подготовки

В таблице 43 представлено распределение программного материала по видам спортивной подготовки для первого года этапа начальной подготовки.

Таблица 43 – Распределение программного материала по видам спортивной подготовки первого года этапа начальной подготовки

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

	20		Повороты и переходы Бег скользящими шагами;		движений в игре
			Базовые технические навыки Скольжение на ребрах лезвий коньков Повороты и переходы Бег скользящими шагами	-	
			Скольжение на ребрах лезвий коньков Повороты и переходы; Бег скользящими шагами Старты лицом и спиной вперед	-	
				-	
Ноябрь	23	Статически-пассивная гибкость Статически-активная гибкость Базовые двигательные навыки	Бег скользящими шагами	-	
	24		Старты лицом и спиной вперед	-	
	25		Торможения и остановки	-	
	26			-	
Декабрь	27	Координация, равновесие Быстрота сложной двигательной реакции	Бег скользящими шагами	-	
	28		Старты лицом и спиной вперед	-	
			Торможения и остановки		
			Бег спиной вперед		
	29		Бег скользящими шагами	-	
	30		Торможения и остановки	-	
31		-			
Январь	32	Статически-пассивная гибкость Динамическая гибкость (кинетическая) Базовые двигательные навыки Координация, равновесие Быстрота сложной	Бег спиной вперед	-	
			Повороты и переходы		
	33		Повороты и переходы	-	
			Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения) Техника владения клюшкой и шайбой в движении		
34	Повороты и переходы	-			
35		-			

Февраль	36	двигательной реакции	Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения) Техника владения клюшкой и шайбой в движении Обводка	-		
	37			-		
	38			-		
	39		Повороты и переходы Техника владения клюшкой и шайбой в движении Обводка	-		
Март	40	Статически-активная гибкость; Динамическая гибкость (кинетическая); Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции.	Техника владения клюшкой и шайбой в движении Обводка Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	-		
	41			-		
	42		-			
	43		Обводка	-		
	44		Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	-		
Апрель	45		Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении Броски	Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции;		
	46					Преследования и отбор шайбы Индивидуальная тактика
	47		Преследования и отбор шайбы Индивидуальная тактика			
	48					Преследования и отбор шайбы Индивидуальная тактика
Май	49					
	50					
	51					
52						

Программный материал с 7 по 52 неделю также включает теоретическую подготовку:

- соблюдение режима дня, личная гигиена;
- хоккей в Российской Федерации сегодня;

– места занятий, инвентарь.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах первого года этапа начальной подготовки

Общеподготовительные микроциклы: 7-9, 24-26

Дни:

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

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

Дни (вариант 1):

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

Дни (вариант 2):

1. Физическая подготовка (1 час) – статически-пассивная гибкость, координация и равновесие.
2. Техническая подготовка (1,3 часа).
3. Физическая подготовка (1 час) – базовые двигательные навыки, координация и равновесие.
4. Техническая подготовка (1,3 часа).
5. Восстановительные мероприятия в виде экскурсий, подвижных игр, походов и т.п. (1-3 часа).
6. Техническая подготовка (1,3 часа).
7. Отдых.

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

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

Восстановительные микроциклы: 1-6, 27-28

Восстановительные мероприятия могут достигать 9 часов в неделю, особенно в период 1-6 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние спортивно-оздоровительные лагеря и т.д.).

Дни (вариант 1):

1. Отдых.
2. Отдых.
3. Отдых.
4. Отдых.
5. Выезд с родителями в лесопарковую зону (спортивную базу) для проведения активных, подвижных игр (1,5 часа активных игр, походов).
6. Продолжение мероприятия (1,5 часа подвижных игр, походов).

7. Отдых.

Дни (вариант 2):

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

В таблице 44 представлено распределение программного материала по видам спортивной подготовки для второго года этапа начальной подготовки

Таблица 44 – Распределение программного материала по видам спортивной подготовки второго года этапа начальной подготовки

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
Июнь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3				
	4				
Июль	5	-			
	6				
	7				
Август	8	Статически-пассивная гибкость Базовые двигательные навыки Координация, равновесие Сложная моторика Быстрота простой двигательной реакции	-	-	-
	9		-	-	-
	10		Базовые технические навыки Скольжение на ребрах лезвий коньков Старты Торможения и остановки	-	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение освоенных технических навыков в игре;
	11			-	
Сентябрь	12	Статически-активная гибкость	Бег скользящими шагами	-	Освоение технических
	13			-	
	14			-	

	15	Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие Сложная моторика; Быстрота простой двигательной реакции	Повороты и переходы Базовые технические навыки Скольжение на ребрах лезвий коньков Старты Торможения и остановки Бег скользящими шагами Повороты и переходы Бег спиной вперед		навыков и элементов согласно игровому амплуа.		
	16	Статически-активная гибкость Базовые двигательные навыки Координация, равновесие Сложная моторика Меткость Быстрота простой двигательной реакции	Базовые технические навыки Скольжение на ребрах лезвий коньков Старты Торможения и остановки Бег скользящими шагами Повороты и переходы Бег спиной вперед Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	-			
	17			-			
	18			-			
	Октябрь	19	Статически-активная гибкость Базовые двигательные навыки Координация, равновесие Сложная моторика Меткость Быстрота простой двигательной реакции	Торможения и остановки Бег скользящими шагами Повороты и переходы Бег спиной вперед Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте		-	
20		-					
21		-					
22		-					
Ноябрь		23			Статически-активная гибкость Базовые двигательные навыки Координация, равновесие Сложная моторика Меткость Быстрота сложной двигательной реакции	Повороты и переходы Бег спиной вперед Техника владения клюшкой и шайбой в движении Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	-
		24					-
		25					-
	26	-					
Дека	27		Бег скользящими шагами	-			
	28			-			

	29		Повороты и переходы Бег спиной вперед Техника владения клюшкой и шайбой	-	
	30			-	
	31			-	
Январь	32	Статически-пассивная гибкость Динамическая гибкость (кинетическая) Базовые двигательные навыки Координация, равновесие Сложная моторика	Техника владения клюшкой и шайбой в движении Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении Обводка	-	
	33			-	
	34			-	
	35			-	
Февраль	36	Меткость Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей	Бег спиной вперед Техника владения клюшкой и шайбой в движении Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении Обводка Преследования и отбор шайбы Броски и удары	-	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1
	37			-	
	38			Обманные движения телом Обманные броски и передачи Поиск лучшей позиции Подкат и опека Резкие изменения направления движений Ситуации: 1 в 1, 2 в 1	
	39			Обманные движения телом Обманные броски и передачи Поиск лучшей позиции Подкат и опека Резкие изменения направления движений Ситуации: 1 в 1, 2 в 1	
Март	40	Статически-активная гибкость Динамическая гибкость (кинетическая) Базовые двигательные навыки Координация, равновесие Сложная моторика Меткость Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей	Техника владения клюшкой и шайбой в движении Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении Обводка; Преследования и отбор шайбы Броски и удары Индивидуальная тактика	Индивидуальная тактика в обороне, дистанция Выходы из своей зоны; Зонная оборона.	опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., индивидуальной тактики в обороне, удержания дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны.
	41				
	42				
	43				
	44				
Апрель	45		Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении		
	46				
	47				
	48				

			Обводка Преследования и отбор шайбы Броски и удары Индивидуальная тактика Индивидуальная тактика в обороне		
Май	49		Обводка Преследования и отбор шайбы Броски и удары Индивидуальная тактика Индивидуальная тактика в обороне Групповая тактика нападения Вбрасывания		
	50				
	51				
	52				

Программный материал с 7 по 52 неделю также включает теоретическую подготовку:

- соблюдение режима дня, личная гигиена;
- хоккей в Российской Федерации сегодня;
- места занятий, инвентарь.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах второго года этапа начальной подготовки

Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 27-29

Дни:

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

6. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – сложная моторика, быстрота простой двигательной реакции.

7. Отдых.

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

Дни:

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

2. Техническая подготовка (2 часа).

3. Отдых.

4. Техническая подготовка (2 часа).

5. Физическая подготовка (1,5 часа) – статически-пассивная гибкость, базовые двигательные навыки, координация и равновесие.

6. Техническая подготовка (2 часа).

7. Отдых.

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

Дни:

1. Физическая подготовка (1,5 часа) – меткость, статически-активная гибкость, базовые двигательные навыки.

2. Техническая подготовка (2 часа).

3. Отдых. 4. Техническая подготовка (2 часа).

5. Физическая подготовка (1,5 часа) – статически-активная гибкость, сложная моторика, быстрота простой двигательной реакции.

6 день: Игровая тренировка на льду (2 часа), восстановительные мероприятия (1 час) – влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.

7. Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 10-13, 32-34

Дни:

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

Соревновательные микроциклы: 14-23, 35-48

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

Восстановительные микроциклы: 1-4, 24-26

Восстановительные мероприятия могут достигать 9 часов в неделю, особенно в период 1-4 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние спортивно-оздоровительные лагеря и т.д.). В период с 24 по 26 микроцикл возможно распределение по дням ледующего вида:

Дни:

1. Отдых.
2. Отдых.
3. Выезд в парковую зону для проведения активных, подвижных игр (3 часа).

4. Отдых.
5. Отдых.
6. Поход в лесопарковую зону с привлечением родителей (6 часов).
7. Отдых.

В таблице 45 представлено распределение программного материала по видам спортивной подготовки для третьего года этапа начальной подготовки

Таблица 45 – Распределение программного материала по видам спортивной подготовки третьего года этапа начальной подготовки

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

			Повороты и переходы Бег спиной вперед		Освоение технических навыков и элементов согласно игровому амплуа
	16		Базовые	-	
	17		технические навыки	-	
	18		Скольжение на ребрах лезвий коньков	-	
			Старты		
			Торможения и остановки		
	Бег скользящими шагами	Повороты и переходы Бег спиной вперед Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте			
	Повороты и переходы Бег спиной вперед				
	Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте				
Октябрь	19		Скольжение на ребрах лезвий коньков	-	
		Старты			
		Торможения и остановки	-		
		Бег скользящими шагами			
		Повороты и переходы Бег спиной вперед			
		Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	-		
	20				
		Скольжение на ребрах лезвий коньков			
		Старты Торможения и остановки	-		
		Бег скользящими шагами			
		Повороты и переходы Бег спиной вперед			
		Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте		
		Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте			
		Техника			

			приема, остановки и передачи шайбы в движении		
	21			-	
	22		Торможения и остановки	-	
Ноябрь	23	Статически-активная гибкость Статически-пассивная гибкость Координация, равновесие Меткость Сложная моторика	Бег скользящими шагами	-	
	24		Повороты и переходы	-	
	25		Бег спиной вперед	-	
	26		Техника владения клюшкой и шайбой в движении Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	-	
Декабрь	27		Бег скользящими шагами	-	
	28		Повороты и переходы	-	
	29		Бег спиной вперед	-	
	30		Техника владения клюшкой и шайбой в движении	-	
	31		Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	-	
Январь	32	Статически-активная гибкость	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	-	
	33		Обводка	-	
	34			-	
	35			-	
Февраль	36	Динамическая гибкость (кинетическая) Координация, равновесие Меткость Сложная моторика	Бег спиной вперед	-	
	37		Техника владения клюшкой и шайбой в движении	-	
	38		Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Обманные движения телом Обманные броски и передачи	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции,
	39		Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Поиск лучшей позиции; Подкат и опека Резкие изменения направления движений	
Март	40				
	41				

	42	Статически- пассивная гибкость Динамическая гибкость (кинетическая) Координация, равновесие Меткость Сложная моторика	Техника владения клюшкой и шайбой в движении Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении Обводка Преследования и отбор шайбы Броски и удары; Индивидуальная тактика	Ситуации: 1 в 1, 2 в 1 Выходы из своей зоны Зонная оборона Индивидуальная тактика в обороне Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне	подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержания дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне	
	43					
	44					
Апрель	45					Преследования и отбор шайбы Броски и удары Индивидуальная тактика Индивидуальная тактика в обороне
	46					
	47					
Май	48					Броски и удары Индивидуальная тактика Индивидуальная тактика в обороне Групповая тактика нападения Вбрасывания
	49					
	50					
	52					

Программный материал с 7 по 52 неделю также включает:

психологическую подготовку:

- соблюдение режима дня;
- ведение дневника самоконтроля;
- выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления

волевых качеств;

теоретическую подготовку:

- история развития хоккея в Российской Федерации;
- гигиена физической культуры и спорта;
- основы групповой и командной тактики хоккея;
- требования к технике безопасности.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах третьего года этапа начальной подготовки

Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 27-29

Дни:

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

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

Дни:

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

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

Дни:

1. Физическая подготовка (1,5 часа) – динамическая гибкость (кинетическая), координация, равновесие, меткость, сложная моторика.

2. Техническая подготовка (2 часа).

3. Отдых. 4. Техническая подготовка (2 часа).

5. Физическая подготовка (1,5 часа) – динамическая гибкость (кинетическая), координация, равновесие, меткость, сложная моторика, меткость.

6 день: Игровая тренировка на льду (2 часа). Восстановительные мероприятия (1-1,5 часа) – влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.

7. Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 10-13, 32-34

Дни:

1. Физическая подготовка (1,5 часа) – статически-пассивная гибкость, базовые двигательные навыки, сложная моторика.

2. Техническая подготовка (2 часа).

3. Отдых.

4. Техническая подготовка (2 часа).

5. Физическая подготовка (1,5 часа) – быстрота простой двигательной реакции, координация и равновесие.

6. Техническая подготовка (2 часа).

7. Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-23, 35-48

В соревновательные периоды проводится 1-2 игры в микроцикле, с включением 1-2 восстановительных мероприятия (по 1 часу после физических

нагрузок и после соревнования), а также с включением занятий физической и технической подготовки, в объеме, равном игровому микроциклу, за исключением одного тренировочного занятия на льду.

Восстановительные микроциклы: 1-4, 24-26

Восстановительные мероприятия могут достигать 9 часов в неделю, особенно в период 1-4 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние спортивно-оздоровительные лагеря и т.д.).

В период с 24 по 26 микроцикл, возможно распределение по дням:

Дни:

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

4.2 Этап спортивной специализации

В таблице 46 представлено распределение программного материала по видам спортивной подготовки первого года этапа спортивной специализации

Таблица 46 – Распределение программного материала по видам спортивной подготовки первого года этапа спортивной специализации

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

Месяцы	Недели	Виды подготовки							
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая				
Апрель	43								
	44								
	45								
	46								
Май	47								
	48								
	49								
Май	50								
	51								
	52								
Месяцы	Недели					Виды подготовки			
						Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
Июнь	1	Восстановительные мероприятия							
	2								
	3								
	4								
Июль	5	Координация, равновесие Сложная моторика	-	-	-				
	6		-	-	-				
	7		Базовые технические навыки Скольжение на ребрах лезвий коньков Старты Торможения и остановки	-	-	-			
	8			-	-	-			
	9			-	-	-			
10	-	-		-					
Август	11	Координация, равновесие Сложная моторика Меткость	-	-	-				
	12		-	-	-				
	13		-	-	-				
	14		-	-	-				
Сентябрь	15	Координация, равновесие Сложная моторика Меткость	Бег скользящими шагами Повороты и переходы Бег спиной вперед Техника владения клюшкой и шайбой на месте Техника владения клюшкой и шайбой в движении Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении Броски и удары Индивидуальная тактика (финты и	Обманные движения телом Обманные броски и передачи Поиск лучшей позиции Подкат и опека Резкие изменения направления движений Ситуации: 1 в 1, 2 в 1 Выходы из своей зоны Зонная оборона Индивидуальная тактика в обороне Групповая тактика	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д.,				
	16								
	17								
	18								
Октябрь	19								
	20								
	21								
Ноябрь	22								
	23								
	24								
	25								
Декабрь	26								
	27								
	28								
	29								
Декабрь	30								
	31								

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
Январь	32		обманные действия) Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении	нападения Групповая тактика в обороне Вбрасывания	удержания дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания.
	33				
	34				
	35				
Февраль	36				
	37				
	38				
	39				
Март	40				
	41				
	42				
	43				
	44				
Апрель	45				
	46				
	47				
	48				
Май	49				
	50				
	51				
	52				

Программный материал с 5 по 52 неделю также включает:

психологическую подготовку:

- соблюдение режима дня;
- ведение дневника самоконтроля;
- выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств;

теоретическую подготовку:

- обзор развития хоккея в СССР и Российской Федерации;
- влияние физических качеств на организм занимающегося;
- личная гигиена хоккеиста;
- врачебный контроль и самоконтроль;
- предупреждение травм, оказание первой помощи;
- физические качества хоккеиста;
- основы ориентации по амплуа;

- места занятий, оборудование и инвентарь;
- роль индивидуальной и командной тактики в хоккее.

В таблице 47 представлено распределение программного материала по видам спортивной подготовки второго года этапа спортивной специализации

Таблица 47 – Распределение программного материала по видам спортивной подготовки второго года этапа спортивной специализации

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

Январь	32	обманные действия) Индивидуальная тактика в обороне Групповая тактика в нападении.	тактика в обороне Групповая тактика нападения Групповая тактика в обороне Вбрасывания Игра в неравных составах	ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержания дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах
	33			
	34			
	35			
Февраль	36			
	37			
	38			
	39			
Март	40			
	41			
	42			
	43			
	44			
Апрель	45			
	46			
	47			
	48			
Май	49			
	50			
	51			
	52			

Программный материал с 5 по 52 неделю также включает:

психологическую подготовку:

- соблюдение режима дня;
- ведение дневника самоконтроля;
- выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления

волевых качеств;

теоретическую подготовку:

- обзор развития хоккея в СССР и Российской Федерации;
- физическая культура и спорт;
- влияние физических качеств на организм занимающегося;
- правила соревнований;
- личная гигиена хоккеиста;
- врачебный контроль и самоконтроль;
- планирование спортивной тренировки;
- комплексный контроль в подготовке хоккеистов;

- разминка в хоккее;
- характеристика спортивных упражнений;
- предупреждение травм, оказание первой помощи;
- физические качества хоккеиста;
- роль индивидуальной и командной тактики в хоккее.

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

Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 26-28

Дни:

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

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

Дни:

1. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,75 часа). Физическая подготовка (1,7 часа) – координация, равновесие.
2. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,75 часа).

3. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,75 часа). Физическая подготовка (1,7 часа) – равновесие, сложная моторика.

4. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,75 часа).

5. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,75 часа).

6. Физическая подготовка (1,7 часа).

7. Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 12-13, 31-33

Дни:

1. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2 часа). Физическая подготовка (1,7 часа) – равновесие, сложная моторика.

2. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2 часа).

3. Физическая подготовка (1,7 часа) – координация, равновесие.

4. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2 часа).

5. Физическая подготовка (1,7 часа) – равновесие, сложная моторика.

Игровая тренировка на льду (1 час).

6. Игровая тренировка на льду (2,5 часа).

7. Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-30, 34-48

Дни:

1. Физическая подготовка (1,7 часа) – координация, равновесие.

2. Занятие на льду (1 час) – техническая подготовка, тактическая подготовка.

3. Физическая подготовка (1,7 часа) – равновесие, сложная моторика.

4. Игровая тренировка на льду (2,5 часа).

5. Физическая подготовка (1,7 часа) – координация, равновесие. б. Восстановительные мероприятия (1-1,5 часа) – влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.

6. Соревнование (3 часа). Восстановительные мероприятия (1 час) – массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.

7. Отдых.

Восстановительные микроциклы: 1-4, 24-25

Восстановительные мероприятия могут достигать 14 часов в неделю, особенно в период 1-4 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние лагеря и т.д.).

В период с 1 по 4 микроцикл возможно распределение по дням следующего вида:

Дни (вариант 1):

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

Дни (вариант 2):

Спортивно-оздоровительная база до 14 дней.

В таблице 48 представлено распределение программного материала по видам спортивной подготовки третьего года этапа спортивной специализации

Таблица 48 – Распределение программного материала по видам спортивной подготовки третьего года этапа спортивной специализации

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

Февраль	35	Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей	Групповая тактика в нападении	Вбрасывания; Игры в неравных составах	дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах
	36				
	37				
	38				
Март	39	Общая выносливость			
	40				
	41				
	42				
Апрель	43	Координация, равновесие			
	44				
	45				
	46				
Май	47	Быстрота простой двигательной реакции			
	48				
	49				
	50				
	51	Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей			
	52				
		Общая выносливость			

Программный материал с 5 по 52 неделю также включает:

психологическую подготовку:

- соблюдение режима дня;
- ведение дневника самоконтроля;
- выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств;

теоретическую подготовку:

- физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны;
- опорно-двигательный аппарат и движения;
- физиологическая характеристика различных видов мышечной активности;
- роль и место общей выносливости в процессе становления спортивного мастерства хоккеистов;
- основы современной методики развития скоростных способностей в процессе тренировки; Питание хоккеиста;

- общие физиологические закономерности занятий физической культурой и спортом;
- тенденции функционирования системы многолетней подготовки хоккеистов; Система отбора для занятий хоккеем;
- проблема унификации программного материала по технической и тактической подготовке хоккеистов;
- цели, задачи, средства, методы и принципы спортивной подготовки хоккеистов;
- система спортивных соревнований;
- комплексный контроль в подготовке хоккеистов;
- планирование тренировки.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах третьего года этапа спортивной специализации

Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 26-28

Дни:

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

7. Отдых.

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

Дни:

1. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня.

2. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – координация, равновесие, общая выносливость. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня.

3. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.

4. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – координация, равновесие. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня.

5. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – общая выносливость. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня.

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

7. Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 12-13, 31-33

Дни:

1. Физическая подготовка (1,8 часа) – координация, равновесие. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).

2. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).

3. Физическая подготовка (1,8 часа) – быстрота сложной двигательной реакции. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).

4. Физическая подготовка (1,8 часа) – координация, равновесие. Игровая тренировка на льду (1 час).

5. Игровая тренировка на льду (1 час).

6. Игровая тренировка на льду (2,5 часа). Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.

7. Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-30, 34-48

Дни:

1. Физическая подготовка (1,5 часа) в первой половине дня – быстрота – комплексное развитие скоростных способностей. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,5 часа) во второй половине дня.

2. Физическая подготовка (1,5 часа) в первой половине дня – общая выносливость. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа) во второй половине дня.

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

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

5. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – быстрота – комплексное развитие скоростных способностей. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – влажные обтирания с последующим растиранием

сухим полотенцем, гигиенический душ. обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.

6. Соревнование (3 часа). Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.

7. Отдых.

Восстановительные микроциклы: 1-4, 24-25

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

Дни (вариант 1):

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

Дни (вариант 2):

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

В таблице 49 представлено распределение программного материала по видам спортивной подготовки четвертого и пятого годов этапа спортивной специализации

Таблица 49 – Распределение программного материала по видам спортивной подготовки четвертого и пятого годов этапа спортивной специализации

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

Февраль	36	комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;		нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах.	выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах
	37				
	38				
	39				
Март	40	Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции; Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость.			
	41				
	42				
	43				
Апрель	44				
	45				
	46				
	47				
Май	48				
	49				
	50				
	51				
	52				

Программный материал с 5 по 52 неделю также включает:

психологическую подготовку:

- соблюдение режима дня;
- ведение дневника самоконтроля;
- выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств;

теоретическую подготовку:

- физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны;
- опорно-двигательный аппарат и движения;
- физиологическая характеристика различных видов мышечной активности;
- роль и место общей выносливости в процессе становления спортивного мастерства хоккеистов;
- основы современной методики развития скоростных способностей в процессе тренировки;
- питание хоккеиста;
- общие физиологические закономерности занятий физической культурой и спортом;

- тенденции функционирования системы многолетней подготовки хоккеистов;
- система отбора для занятий хоккеем;
- проблема унификации программного материала по технической и тактической подготовке хоккеистов;
- цели, задачи, средства, методы и принципы спортивной подготовки хоккеистов;
- система спортивных соревнований;
- комплексный контроль в подготовке хоккеистов;
- планирование тренировки.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах четвертого и пятого годов этапа спортивной специализации

Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 26-28

Дни:

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

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

Дни:

1. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня.

2. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – координация, равновесие, общая выносливость. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня.

3. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.

4. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – координация, равновесие. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня.

5. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – общая выносливость. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня.

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

7. Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 12-13, 31-33

Дни:

1. Физическая подготовка (1,8 часа) – координация, равновесие. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).

2. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).

3. Физическая подготовка (1,8 часа) – быстрота сложной двигательной реакции. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).

4. Физическая подготовка (1,8 часа) – координация, равновесие. Игровая тренировка на льду (1 час).

5. Игровая тренировка на льду (1 час).

6. Игровая тренировка на льду (2,5 часа). Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.

7. Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-30, 34-48

Дни:

1. Физическая подготовка (1,5 часа) в первой половине дня – быстрота – комплексное развитие скоростных способностей. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,5 часа) во второй половине дня.

2. Физическая подготовка (1,5 часа) в первой половине дня – общая выносливость. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа) во второй половине дня.

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

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

5. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – быстрота – комплексное развитие скоростных способностей. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ. обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.

6. Соревнование (3 часа). Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.

7. Отдых.

Восстановительные микроциклы: 1-4, 24-25

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

Дни (вариант 1):

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

Дни (вариант 2):

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

4.3 Этап совершенствования спортивного мастерства

В таблице 50 представлено распределение программного материала по видам спортивной подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства.

Таблица 50 – Распределение программного материала по видам спортивной подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
Июнь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3				
	4				
Июль	5	Быстрота простой двигательной реакции; Быстрота сложной двигательной реакции; Общая выносливость;	-	-	-
	6		-	-	-
	7			-	-
	8			-	-
	9			-	-
Август	10		-	-	
	11		-	-	
	12		-	-	
	13		-	-	
Сентябрь	14	Быстрота простой двигательной реакции; Быстрота сложной двигательной реакции; Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость.		Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1,
	15				
	16				
	17				
Октябрь	18				
	19				
	20				
	21				
Ноябрь	22				
	23				
	24				
	25				
Декабрь	26				
	27				
	28				
	29				
Я	30				
	31				
	32				

	33			обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах.	2 в 1 и т.д., удержания дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах.
	34				
	35				
Февраль	36				
	37				
	38				
	39				
Март	40				
	41				
	42				
	43				
	44				
Апрель	45				
	46				
	47				
	48				
Май	49				
	50				
	51				
	52				

Программный материал с 5 по 52 неделю также включает:

психологическую подготовку:

- соблюдение режима дня;
- ведение дневника самоконтроля;
- выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств;

теоретическую подготовку:

- физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны;
- опорно-двигательный аппарат и движения;
- физиологическая характеристика различных видов мышечной активности;
- роль и место общей выносливости в процессе становления спортивного мастерства хоккеистов;
- основы современной методики развития скоростных способностей в процессе тренировки;
- питание хоккеиста;

- общие физиологические закономерности занятий физической культурой и спортом;
- тенденции функционирования системы многолетней подготовки хоккеистов;
- система отбора для занятий хоккеем;
- проблема унификации программного материала по технической и тактической подготовке хоккеистов;
- цели, задачи, средства, методы и принципы спортивной подготовки хоккеистов;
- система спортивных соревнований;
- комплексный контроль в подготовке хоккеистов;
- планирование тренировки.

*Примерная направленность недельных микроциклов на этапе
совершенствования спортивного мастерства*

Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 26-28

Дни:

1. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота простой двигательной реакции. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня – быстрота сложной двигательной реакции.
2. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота сложной двигательной реакции. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня – общая выносливость.
3. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня – быстрота сложной двигательной реакции. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.

4. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – общая выносливость. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня – быстрота – комплексное развитие скоростных способностей, общая выносливость.

5. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота сложной двигательной реакции. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня – быстрота – комплексное развитие скоростных способностей, общая выносливость.

6. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота сложной двигательной реакции. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня – общая выносливость. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.

7. Отдых.

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

Дни:

1. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

2. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – общая выносливость. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

3. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.

4. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции. Занятие на льду –

техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

5. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

6. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – общая выносливость. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

7. Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 12-13, 31-33

Дни:

1. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – общая выносливость. Занятие на льду – игровая тренировка (2,3 часа) во второй половине дня.

2. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня: общая выносливость. Занятие на льду – игровая тренировка (2,3 часа) во второй половине дня.

3. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.

4. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня: координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции. Занятие на льду – игровая тренировка (2,3 часа) во второй половине дня.

5. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня: общая выносливость. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

6. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня: координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции. Занятие на льду – игровая тренировка (2,3 часа) во второй половине дня.

7. Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-30, 34-48

Дни:

1. Физическая подготовка (1,6 часа) в первой половине дня: быстрота – комплексное развитие скоростных способностей. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2 часа) во второй половине дня.

2. Физическая подготовка (1,6 часа) в первой половине дня: быстрота – комплексное развитие скоростных способностей. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа) во второй половине дня.

3. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа) во второй половине дня. Теоретическое занятие в классе (2 часа).

4. Физическая подготовка (1,6 часа) в первой половине дня – общая выносливость. Занятие на льду – игровая тренировка (2 часа) во второй половине дня.

5. Физическая подготовка (1,6 часа) в первой половине дня – быстрота – комплексное развитие скоростных способностей. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные коктейли.

6. Соревнование (3-4 часа). Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные коктейли, сауна, бассейн, бани.

7. Отдых.

Восстановительные микроциклы: 1-4, 24-25

Восстановительные мероприятия могут достигать 24 часов в неделю, и включать в себя следующие виды деятельности: выезды для активного отдыха

на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние лагеря, спортивные базы, походы и т. д

4.4 Этап высшего спортивного мастерства

В таблице 29 представлено распределение программного материала по видам спортивной подготовки этапа высшего спортивного мастерства.

Таблица 51 – Распределение программного материала по видам спортивной подготовки этапа высшего спортивного мастерства

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

	28	Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении.	2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах.	опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д. Применение удержания дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах.
	29			
	30			
	31			
Январь	32			
	33			
	34			
	35			
Февраль	36			
	37			
	38			
	39			
Март	40			
	41			
	42			
	43			
	44			
Апрель	45			
	46			
	47			
	48			
Май	49			
	50			
	51			
	52			

Программный материал с 5 по 52 неделю также включает:

психологическую подготовку:

- соблюдение режима дня;
- ведение дневника самоконтроля;
- выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления

волевых качеств;

теоретическую подготовку:

- обзор развития хоккея в Российской Федерации;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений;
- всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»;
- закаливание, режим питания хоккеиста;

- психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов;
- система отбора для занятий хоккеем;
- групповая и командная тактика хоккея;
- физиологические основы формирования двигательных навыков и обучения технике хоккея;
- совершенствование специальной и общей выносливости в хоккее;
- спортивная тренировка как многолетний процесс;
- комплексный контроль в подготовке хоккеистов высокой квалификации;
- внутренировочные факторы в системе подготовки хоккеистов;
- азы знаний из биологии спорта;
- аминокислотная и протеиновая загрузка;
- адаптогены растительного и животного происхождения;
- десинхронизация и ресинхронизация циркадных ритмов у спортсменов;
- утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов;
- основы современной методики развития общей силы в процессе тренировки;
- выносливость и методика ее совершенствования;
- структура многолетнего процесса спортивного совершенствования;
- материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в хоккее;
- питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсменов;
- основы управления в системе подготовки спортсменов.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах высшего спортивного мастерства

Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 26-28

Дни:

1. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции. Физическая подготовка (2,2 часа) во второй половине дня: общая сила.

2. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня – быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции. Физическая подготовка (2,2 часа) во второй половине дня: специальная выносливость (скоростная).

3. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции. Физическая подготовка (2,2 часа) во второй половине дня: общая сила. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – сауна, бассейн, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.

4. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: быстрота сложной двигательной реакции. Физическая подготовка (2,2 часа) во второй половине дня – быстрота – комплексное развитие скоростных способностей, общая выносливость.

5. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: быстрота сложной двигательной реакции. Физическая подготовка (2,2 часа) во второй половине дня: специальная выносливость (скоростная).

6. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: быстрота сложной двигательной реакции. Физическая подготовка (2,2 часа) во второй половине дня: общая сила. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – бани, сауна, бассейн, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.

7. Отдых.

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

Дни:

1. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня – общая выносливость. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

2. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: специальная выносливость (скоростная). Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

3. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – сауна, бассейн, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.

4. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

5. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: специальная выносливость (скоростная). Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

6. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: общая сила. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

7. Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 12-13, 31-33

Дни:

1. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: общая выносливость. Занятие на льду – игровая тренировка (2,3 часа) во второй половине дня.

2. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: общая сила. Занятие на льду – игровая тренировка (2,3 часа) во второй половине дня.

3. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – сауна, бассейн, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.

4. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: быстрота сложной двигательной реакции. Занятие на льду – игровая тренировка (2,3 часа) во второй половине дня.

5. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: специальная выносливость (скоростная). Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

6. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: общая сила. Занятие на льду – игровая тренировка (2,3 часа) во второй половине дня.

7. Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-30, 34-48

Дни:

1. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня: быстрота – комплексное развитие скоростных способностей, общая выносливость. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2 часа) во второй половине дня.

2. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня: общая сила. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа) во второй половине дня.

3. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа) во второй половине дня. Теоретическое занятие в классе (2,5 часа).

4. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня: быстрота – комплексное развитие скоростных способностей. Занятие на льду – игровая тренировка (2 часа) во второй половине дня.

5. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – специальная выносливость (скоростная). Восстановительные мероприятия (2,5-3 часа):

влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.

6. Соревнование (4-5 часов). Восстановительные мероприятия (2,5-3 часа) – массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.

7. Отдых.

Восстановительные микроциклы: 1-4, 24-25

Восстановительные мероприятия могут достигать 40 часов в неделю, особенно в период 1-4 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, занятия на открытом воздухе, спортивные базы, применение различных видов восстановительных процедур: бассейны, витаминные коктейли и адаптогены).

V УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВКЛЮЧАЮЩИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ, КАДРОВЫЕ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

5.1 Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку и иных работников учреждения, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональными стандартами:

«Тренер-преподаватель», утв. Приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н; «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утв. Минтруда России от 21.04.2022 №237н; «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утв. приказом Минтруда России от 25.09.2024 №506н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утв. приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н.

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех

этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

5.2 Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие хоккейной площадки, 5 ед.;
- наличие игрового зала 2 ед.;
- бросковый зал, 2 ед.;
- наличие тренажерного зала (силовой и кардио подготовки), 2 ед.;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

В таблице 52 представлены требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «хоккей»

Таблица 52 – Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «хоккей»

№ 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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	2	1	4	1	6	1	10	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	2	1	4	1	6	1	10	1

В таблице 53 представлены требования к обеспечению спортивной экипировкой, необходимой для реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «хоккей»

Таблица 53 – Требования к обеспечению спортивной экипировкой, необходимой для реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «хоккей»

№ 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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки											
				Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
				Первый и второй годы		Третий год		количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)								
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1		
2.	Гамашки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	2	2	2	2	2	2	4	1		
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1		

4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	на обучающемся	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
5.	Защита паха для вратаря	штук	на обучающемся	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающемся	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающемся	-	-	-	-	1	2	1	2	2	1
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающемся	-	-	-	-	1	2	1	2	2	1
9.	Майка хоккейная тренировочная с длинным рукавом (сетка)	штук	на обучающемся	-	-	-	-	2	2	2	2	2	1
10.	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающемся	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1

11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
16.	Подтяжки для гамаш	пар	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
17.	Подтяжки для шорт	пар	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
18.	Свитер хоккейный	штук	на обучаю щегося	-	-	2	2	2	2	2	2	4	1

19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	3	1	3	1	3
20.	Шлем для вратаря с маской	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	3	1	3	1	3
21.	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	3	1	3	1	3
22.	Шорты для вратаря	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
24.	Щитки для вратаря	пар	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
25.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1

5.3 Информационные условия реализации Программы

1. *Список литературных источников*

1. Алексеев, Е. А. Хоккей для начинающих. Уроки профессионала / Е. А. Алексеев. – СПб.: Питер, 2014. – 208 с.
2. Букатин, А. Ю. Начальное обучение технике катания на коньках / А. Ю. Букатин, Ю. М. Перегудов // Хоккей: Ежегодник. – М.: Физическая культура и спорт, 1985. – С. 43–49.
3. Букатин, А. Ю. Обучение юных хоккеистов технике владения клюшкой на этапе первоначальной подготовки / А. Ю. Букатин, С. В. Голомазов, В. Г. Ерфилов // Хоккей: Ежегодник. – М.: Физическая культура и спорт, 1984. – С. 21–25.
4. Букатин, А. Ю. Юный хоккеист / А. Ю. Букатин, В. М. Колузганов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
5. Быстров, В. А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В. А. Быстров. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 64 с.
6. Вайнбергер, Е. А. Нормативные и методические основы спортивной подготовки хоккеистов : учеб.-практ. пособие для самостоятельной работы обучающихся / Е. А. Вайнбергер. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Челябинск : Изд-во УралГУФК, 2023. – 180 с.
7. Вайнбергер, Е. А. Методика регистрации и оценки показателей соревновательной деятельности юных хоккеистов / Е. А. Вайнбергер // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2022. – 1 (33). – С. 52–59.
8. Вайнбергер, Е. А. Нормативные и методические основы спортивной подготовки хоккеистов: учеб.-практич. пособие (для самостоятельной работы обучающихся 2-4 курсов) / Е. А. Вайнбергер. – Челябинск: УралГУФК, 2021. – 124 с.
9. Вайнбергер, Е. А. Основы многолетней подготовки хоккеистов: учеб.-практич. пособие для самостоятельной работы студентов 3-4 курсов / Е. А. Вайнбергер, А. В. Дегтярев. – Челябинск: Уральская Академия, 2014. – 106

с.

10. Вашляева, И. Р. Обучение юных хоккеистов технике бега на коньках /И. Р. Вашляева // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 2. – С. 25–27.

11. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учеб. пособие / Н. Ф. Лысова, Р. И. Айзман, Я. Л. Завьялова, В. М. Ширшова. – Новосибирск: АРТА, 2011. – 335 с.

12. Губа, В. П. Спортивная морфология: учебник для высших учебных заведений / В. П. Губа, В. Н. Чернова. – М.: Советский спорт, 2020. – 352 с.

13. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология: учебник для бакалавров / А. О. Дробинская. – М. Юрайт, 2012. – 527 с.

14. Живова, Т. В. Возрастная биохимия: учеб.-метод. пособие / Т. В. Живова. – СПб.: ГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2007. – 51 с.

15. Захаркин, И. В. Организация учебно-тренировочного процесса хоккеистов в возрасте 6-8 лет / И. В. Захаркин, Л. В. Михно, И. А. Чичелов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1. – С. 68–73.

16. Ишматов, Р. Г. Хоккей от А до Я. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации: учеб. пособие / Р. Г. Ишматов, В. В. Шилов. – СПб.: НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2011. – 200 с.

17. Карлышев, В. М. Введение в психологию хоккея: метод. указания для слушателей ВШТ по хоккею / В. М. Карлышев, С. П. Завитаев – Челябинск: УралГУФК, 2009. – 64 с.

18. Карлышев, В. М. Теоретические и практические аспекты психологической подготовки хоккеистов: метод. указания для слушателей ВШТ по хоккею / В. М. Карлышев, С. П. Завитаев. – Челябинск: УралГУФК, 2010. – 68 с.

19. Карпов, В. Е. Диагностика и коррекция психического состояния хоккеистов высшей квалификации: учеб. пособие / В. Е. Карпов. – Челябинск: ЮУрГУ, 2002. – 58 с.

20. Колосков, В. И. Подготовка хоккеистов. Техническая подготовка: владение клюшкой и шайбой / В. И. Колосков, В. П. Климин // Вестник Федерации хоккея России. – М.: Человек, 2015. – № 3. – С. 70–80.

21. Колосков, В. И. Подготовка хоккеистов. Техническая подготовка: классификация техники, техника полевых игроков / В. И. Колосков, В. П. Климин // Вестник Федерации хоккея России. – М.: Человек, 2015. – № 1. – С. 67–73.

22. Колосков, В. И. Система подготовки хоккеистов / В. П. Колосков, В. П. Климин // Вестник Федерации хоккея России. – М.: Человек, 2015. – С. 70–91.

23. Костка, В. Современный хоккей / В. Костка. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.

24. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей) : «Отбор в хоккее» : учеб. пособие / Ю. Ф. Курамшин Л. В. Михно ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта, здоровья имени П. Ф. Лесгафта. – СПб.: Академия хоккея, 2013. – 173 с.

25. Методика оценки и контроля технико-тактических действий хоккеистов высокой квалификации / В. П. Савин, В. С. Львов, Н. Н. Урюпин, Л. В. Вайсвельд // Хоккей: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 46–49.

26. Михно, Л. В. Основы спортивной подготовки хоккеистов: учеб. пособие / Л. В. Михно, В. В. Шилов. – СПб.: Олимп, 2009. – 229 с.

27. Михно, Л. В. Содержание и структура спортивной подготовки хоккеистов: учебное пособие / Л. В. Михнов, К. К. Михайлов, В. В. Шилов. – СПб.: НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2011. – 194 с.

28. Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» / В. А. Третьяк, Р. Б. Ротенберг, П. В. Буре [и др.]. – Москва : Федерация хоккея, 2020. – 320 с.

29. Национальная программа подготовки хоккеистов: практическое руководство по инвентарю и экипировке хоккеиста / Красная Машина. – М. :

Федерация хоккея России, 2021. – 128 с . Электронный ресурс: https://fhr.ru/upload/iblock/63c/Interactiv_equipment.pdf (дата обращения 28.02.2026)

30. Национальная программа подготовки хоккеистов: практическое руководство для тренеров по подготовке вратарей / Красная Машина. – М. Федерация хоккея России. Электронный ресурс: https://fhr.ru/upload/iblock/63c/Interactiv_equipment.pdf (дата обращения 17.02.2026)

31. Национальная программа подготовки хоккеистов: практическое руководство для тренеров возрастных групп 16 лет и младше / Красная Машина. – М. : Федерация хоккея России, 2020. – 220 с Электронный ресурс: https://fhr.ru/upload/iblock/bde/Prakticheskoe-rukovodstvo-16-let-2020-_-interaktivnaya-_-versiya-20200107.pdf (дата обращения 16.01.2026)

32. Национальная программа подготовки хоккеистов: практическое руководство для тренеров возрастных групп 15 лет и младше / Красная Машина. – М. : Федерация хоккея России, 2020. – 220 с. Электронный ресурс: https://fhr.ru/upload/iblock/67f/Prakticheskoe-rukovodstvo-15-let-2020-_-interaktivnaya-_-versiya-20200107.pdf (дата обращения 10.02.2026)

33. Национальная программа подготовки хоккеистов: практическое руководство для тренеров возрастных групп 14 лет и младше / Красная Машина. – М. : Федерация хоккея России, 2020. – 220 с. Электронный ресурс: https://fhr.ru/upload/iblock/dc4/Prakticheskoe-rukovodstvo-14-let-2020-_-interaktivnaya-_-versiya-20200107.pdf (дата обращения 10.02.2026)

34. Национальная программа подготовки хоккеистов: практическое руководство для тренеров возрастных групп 13 лет и младше / Красная Машина. — М. : Федерация хоккея России, 2020. — 220 с. Электронный ресурс: https://fhr.ru/upload/iblock/dc4/Prakticheskoe-rukovodstvo-14-let-2020-_-interaktivnaya-_-versiya-20200107.pdf (дата обращения 10.02.2026)

35. Национальная программа подготовки хоккеистов: практическое руководство для тренеров возрастных групп 12 лет и младше / Красная Машина.

— М. : Федерация хоккея России, 2020. — 220 с. Электронный ресурс: https://fhr.ru/upload/iblock/2cf/Prakticheskoe-rukovodstvo-12-let-2020-_-interaktivnaya-_-versiya-20200107.pdf (дата обращения 10.02.2026)

36. Национальная программа подготовки хоккеистов: практическое руководство для тренеров возрастных групп 11 лет и младше / Красная Машина. — М. : Федерация хоккея России, 2020. — 220 с. Электронный ресурс: https://fhr.ru/upload/iblock/c5a/Prakticheskoe-rukovodstvo-11-let-2020-_-interaktivnaya-_-versiya-20200107.pdf (дата обращения 12.02.2026)

37. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник / В. Г. Никитушкин. — М. : Физкультура и спорт, 2010. — 203 с.

38. Никонов, Ю. В. Подготовка юных хоккеистов : учеб. пособие / Ю. В. Никонов. — Мн. : Асар, 2008. — 320 с.

39. Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» [Электронный ресурс] // Спортивный резерв России. — URL: https://cdn.s3.fcpsr.ru/fcpsr/Методический%20центр/Центр%20методического%20обеспечения%20спортивной%20подготовки/Организационно-методические%20рекомендации%20к%20примерным%20дополнительным%20образовательным%20программам%20спортивной%20подготовки%20по%20видам%20спорта/omr_khokkey.pdf (дата обращения: 20.03.2026).

40. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 26 сентября 2025 г. № 782 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <https://base.garant.ru/412993723/> (дата обращения: 20.02.2026).

41. Практическое руководство для тренеров возрастных групп «8 лет и младше», ФХР. — М. : 2018. — 30 с.

42. Практическое руководство для тренеров возрастных групп «10 лет и младше», ФХР. — М. : 2018. — 32 с.

43. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Ступень А : практ. руководство для тренеров / под общ. ред. Ю. В. Королева. – М. : Человек, 2012. – 84 с.
44. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Ступень В : практ. руководство для тренеров / под общ. ред. Ю. В. Королева. – М. : Человек, 2012. – 84 с.
45. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Ступень С : практ. руководство для тренеров / под общ. ред. Ю. В. Королева. – М. : Человек, 2012. – 84 с.
46. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Ступень D : практ. руководство для тренеров / под общ. ред. Ю. В. Королева. – М. : Человек, 2012. – 84 с.
47. Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее / И. В. Левшин, Л. В. Михно, А. Н. Поликарпочкин, Д. Г. Елистратов. – М. : Спорт, 2016. – 152 с.
48. Савин, В. П. Исследование техники бега на коньках : метод. разработка / В. П. Савин. – М. : ГЦОЛИФК, 1985. – 43 с.
49. Савин, В. П. Теория и методика хоккея : учебник / В. П. Савин. – М. : Академия, 2003. – 400 с.
50. Савин, В. П. Хоккей : учебник / В. П. Савин. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 320 с.
51. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Изд. 4-е, испр. и доп. – М. : Сов. Спорт, 2010. – 619 с.
52. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – М. : Академия, 2012. – 520 с.
53. Станиславская, И. Г. Психологические аспекты подготовки юных

хоккеистов 5-10 лет : учеб. пособие / И. Г. Станиславская, М. И. Романов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта, здоровья имени П. Ф. Лесгафта. – СПб. : Академия хоккея, 2013. – 168 с.

54. Хоккей. Книга-тренер. – Москва : Эксмо, 2017. – 256 с.

55. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей) : «Отбор в хоккее» : учеб. пособие / Ю. Ф. Курамшин Л. В. Михно ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта, здоровья имени П. Ф. Лесгафта. – СПб. : Академия хоккея, 2013. – 173 с.

56. Чемберс, Д. Тренировочные занятия в хоккее : 446 упражнений для развития мастерства хоккеистов / Д. Чемберс ; пер с англ. В. Сизоненко. – К. : Олимпийская литература, 2010. – 360 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1 Жизнь в хоккее - www.lifeinhockey.ru

2 Детский хоккей (форум) - <http://kidshockey.ru>

3 Статистика хоккея - <http://r-hockey.ru>

4 Все о хоккее - <http://allhockey.ru>

5 Официальный сайт Федерации хоккея России - <http://www.fhr.ru>

6 Официальный сайт Международной федерации хоккея - <http://www.iihf.com>

7 Официальный сайт филиала ФХР в г. Екатеринбурге – <http://uralhockey.ru/>

8 Официальный сайт Федерации хоккея г. Челябинска – <http://fh74.ru/>

9 Официальный сайт ОГАУ ДО ОСШ по хоккею «Трактор» г. Челябинск - <https://academy.hctraktor.org/contacts/>

5.4 Иные условия реализации Программы

К иным 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.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех 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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.