

Автономная некоммерческая организация «Спортивный клуб «Кубань-Регион»
(Детско-Юношеская Спортивная Школа Хоккейного Клуба «Сочи»)

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
АНО «СК «Кубань-Регион»

С.Ю. Воропаев

«30» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ 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 16 ноября 2022 г. № 997)

Программу разработали:

Директор

Детско-Юношеской Спортивной Школы
Хоккейного Клуба «Сочи»

В.Е. Угрюмов

Методист

Детско-Юношеской Спортивной Школы
Хоккейного Клуба «Сочи»

А.И. Валицкий

Тренеры

Детско-Юношеской Спортивной Школы
Хоккейного Клуба «Сочи»

Г.В. Попов; Н.Д. Денисов;
Р.Р. Мурдускин; Р.Ш. Азимов;
Р.А. Романов; И.В. Лапшин;

И.А. Бобров.

г. Сочи
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1	Сведения о дополнительной общеобразовательной программе спортивной подготовки;	4
1.2	Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».	4
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ 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;	5
2.2	Объем дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»;	5
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»;	6
2.4	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки;	9
2.5	Календарный план воспитательной работы;	14
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;	17
2.7	Планы инструкторской и судейской практики;	19
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	25
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях;	28
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки;	35
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.	37

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

4.1	Этап начальной подготовки;	45
4.2	Этап спортивной специализации;	60
4.3	Этап совершенствования спортивного мастерства;	73
4.4	Этап высшего спортивного мастерства.	78

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

5.1	Кадровые условия реализации Программы;	82
5.2	Материально-технические условия реализации Программы;	83
5.3	Информационные условия реализации Программы;	86
5.4.	Перечень интернет ресурсов.	90

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Сведения о дополнительной общеобразовательной программе спортивной подготовки

Дополнительная общеобразовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации деятельности по спортивной подготовке по хоккею в АНО «Спортивный Клуб «Кубань-Регион» Детско-Юношеской Спортивной Школе Хоккейного Клуба «Сочи» (ДЮСШ ХК «Сочи») с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным Приказом Минспорта России № 997 от 16 ноября 2022 года (далее – ФССП).

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

Целью Программы является всестороннее физическое и нравственное развитие, 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:

- 1.2.1 содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- 1.2.2 осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов;
- 1.2.3 подготовка хоккеистов высокой квалификации;
- 1.2.4 воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- 1.2.5 подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по хоккею.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ 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 и рассчитывается на 52 недели в год.

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	36
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	22
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	20
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	17	18

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

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

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

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

- 2.3.1 учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом хоккея, возрастных особенностей обучающихся;
- 2.3.2 индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- 2.3.3 самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- 2.3.4 учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3);
- 2.3.5 спортивные соревнования, согласно объёму соревновательной деятельности;
- 2.3.6 инструкторская и судейская практика;
- 2.3.7 тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся (для проходящих обучение по дополнительным программам);
- 2.3.8 прием на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта, в

порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования. Оплата за обучение по дополнительной общеобразовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» - не предусмотрена.

В таблице 3 представлены учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» в АНО «Спортивный Клуб «Кубань-Регион» (ДЮСШ ХК «Сочи»).

Таблица 3 – Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации дополнительной общеобразовательной 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 РФ, Кубкам РФ, Первенствам РФ.	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке				

	к Всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	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	Восстановитель- ные 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 объем 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
Отборочные	-	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1	2
Игры	-	15	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, часы (%)	(23)	(17)	(11)	(10)	(8)	(4)
2	Специальная физическая подготовка, часы (%)	(6)	(6)	(10)	(10)	(12)	(14)
3	Участие в спортивных соревнованиях, часы (%)	-	(6)	(16)	(15)	(15)	(15)
4	Техническая подготовка, часы (%)	(33)	(27)	(16)	(11)	(8)	(5)
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, часы (%)	(13)	(14)	(17)	(19)	(23)	(28)
6	Инструкторская и судейская практика, часы (%)	-	-	-	(3)	(3)	(3)

7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, часы (%)	(25)	(29)	(30)	(32)	(31)	(31)
---	---	------	------	------	------	------	------

Распределение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на каждом этапе представлено в таблицах 6-10.

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-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	77	25	4	3	4	4	15	25	3	4	4	4	3	4
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 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)	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	3	4	6
Всего часов в год и по месяцам (час)	416	100	34	32	36	34	34	36	34	36	34	36	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,	173	19	18	18	19	19	3	–	6	10	19	21	20	20

психологическая подготовка (час)														
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

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 подготовки включает в рамках реализации Программы 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, посещения памятников боевой славы.

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: торжественный прием вновь поступивших, проводы выпускников, просмотр соревнований и их обсуждение, регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся, проведение праздников, встречи со знаменитыми людьми, тематические диспуты 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.

Особенность осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» в АНО «СК «Кубань-Регион» в том, что для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку. Должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В таблице 11 представлен календарный план воспитательной работы для реализации Программы.

Таблица 11 – План воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки исполнения	Ответственный
1	Составление и утверждение плана воспитательной работы	Июль	методист
2	Организация и проведение мероприятий по привлечению детей в спортивную школу	В течение учебного года	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.
6	Проверка успеваемости учащихся в СОШ	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
7	Размещение в СМИ информации о проводимых соревнованиях и достижениях обучающихся.	В течение учебного года	Директор, методист, PR-менеджер Клуба
8	Проведение инструктажей безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий, соревнований, по пожарной безопасности, поездках	В течение учебного года	директор, тренеры-преподаватели
9	Посещение матчей КХЛ.	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
10	Встречи с ветеранами хоккея, знаменитыми спортсменами, участие в мастер-классах	В течение учебного года	Директор, методист, тренеры-преподаватели

11	Совместное посещение театров, кинотеатров, экскурсий.	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
12	Участие в турнирах по хоккею, посвящённых Дню Защитника Отечества	Февраль	директор, тренеры-преподаватели
13	Проведение «Весёлых стартов» на льду, посвящённых Международному женскому дню	Март	Тренеры-преподаватели
14	Консультации с тренерами-преподавателями на тему «Роль тренера в организации воспитательной работы с обучающимися».	В течение учебного года	Директор, методист
15	Участие в субботниках	В течение учебного года	Директор, методист, тренеры-преподаватели
16	Участие в мероприятиях, посвящённых Дню Победы, проведение встреч с ветеранами ВОВ и СВО.	Май	Директор, методист, тренеры-преподаватели
17	Торжественное подведение итогов хоккейного сезона.	Май – июнь	Директор, методист, тренеры-преподаватели
18	Проведение летней оздоровительной кампании	Июнь – август	Директор, методист, тренеры-преподаватели
19	Участие в мероприятиях, посвящённых Дню физкультурника	Август	директор, методист, тренеры-преподаватели
20	Участие в мероприятиях, посвящённых Дню Знаний	Сентябрь	методист, тренеры-преподаватели
21	Поздравление учителей, тренеров-преподавателей с днём учителя	Октябрь	Директор, методист, тренеры-преподаватели
22	Поздравление тренеров-преподавателей с днём тренера	Октябрь	Директор, методист, тренеры-преподаватели
23	Проведение «Весёлых стартов», посвящённых Дню хоккея	Декабрь	тренеры-преподаватели

24	Участие в турнирах по хоккею, посвящённых Дню хоккея	Декабрь	Тренеры-преподаватели
25	Участие в новогодних мероприятиях и турнирах по хоккею	Декабрь	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:

- 2.6.1 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;
- 2.6.2 проведение антидопинговой пропаганды среди спортсменов;
- 2.6.3 заключение со спортсменами и персоналом спортсмена соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил при подаче заявки на участие в официальных соревнованиях;
- 2.6.4 разработку и внедрение эффективных не допинговых технологий повышения работоспособности и восстановления спортсменов;

- 2.6.5 обеспечение спортсменов, тренеров-преподавателей и медицинского персонала полным комплектом антидопинговых информационно-образовательных материалов и методических пособий;
- 2.6.6 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;
- 2.6.7 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 12.

Таблица 12 – 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	Врач
2	Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на тренерских советах	В течении учебного года	Врач
3	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров-преподавателей при поступлении на работу	При приеме на работу	Врач, методист
4	Работа тренеров-преподавателей по антидопинговой направленности с родителями занимающихся	В течении учебного года	Врач, тренеры-преподаватели
5	Проведение лекции по теме: «Что такое допинг и как он влияет на здоровье»	В течении учебного года	Врач
6	Ознакомление с общероссийскими антидопинговыми правилами, Всемирным антидопинговым кодексом	В течении учебного года	Врач
7	Проведение лекции по теме: «Санкции за нарушение антидопинговых правил в игровых видах спорта»	В течении учебного года	Врач

8	Проведение лекции по теме: «Правила прохождения спортсменом процедуры допинг контроля»	В течении учебного года	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»	В течении учебного года	Тренеры-преподаватели
11	Проведение лекции по теме: «Запрещенные субстанции, запрещенные методы и последствия допинга на здоровье»	В течении учебного года	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:

- 2.7.1 знание терминологии, принятой в хоккее;
- 2.7.2 подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 2.7.3 умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры спортсменами;
- 2.7.4 определение ошибок при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- 2.7.5 составление комплексов упражнений по проведению разминки;
- 2.7.6 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:

- 2.7.8 составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею;
- 2.7.9 умение вести судейскую документацию;
- 2.7.10 участвовать в судействе товарищеских игр совместно с тренером;
- 2.7.11 судейство товарищеских игр в качестве помощника и главного судьи в поле;
- 2.7.12 участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы;
- 2.7.13 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:

- 2.7.14 термины и определения, принятые в хоккее;
- 2.7.15 правила вида спорта «хоккей»;
- 2.7.16 правила техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по виду спорта «хоккей»;
- 2.7.17 гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом;
- 2.7.18 основные средства спортивной тренировки;
- 2.7.19 содержание и виды физической подготовки;
- 2.7.20 комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности; структура годичного цикла спортивной подготовки;
- 2.7.21 комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности;
- 2.7.22 индивидуальный план подготовки, личная карта учебно-тренировочных заданий;
- 2.7.23 правила проведения подвижных спортивных игр;
- 2.7.24 правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки;
- 2.7.25 виды и причины спортивного травматизма;
- 2.7.26 приемы и методы восстановления после физических нагрузок;
- 2.7.27 требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией.

Судейская практика:

- 2.7.28 контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом;
- 2.7.29 организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершению спортивных соревнований;
- 2.7.30 организация судейства спортивных соревнований по виду спорта хоккей;
- 2.7.40 фиксация технических действий участников соревнований;
- 2.7.41 контроль выполнения правил вида спорта хоккей;
- 2.7.42 разрешение спорных и неурегулированных правилами вида спорта хоккей ситуаций;
- 2.7.43 подготовка промежуточной и итоговой отчетности о результатах проведения соревнования по виду спорта «хоккей».

В таблице 13 представлен план освоения материала по виду подготовки «инструкторская и судейская практика»

Таблица 13– План освоения материала по виду подготовки «инструкторская и судейская практика»

Этапы подготовки	Месяц	Тема
	Январь	Термины и определения, принятые в хоккее Правила вида спорта «хоккей»

Учебно-тренировочный этап, 3-й год обучения	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
	Январь	Правила вида спорта «хоккей» Правила техники безопасности при проведении учебно-

Учебно-тренировочный этап, 4-й год обучения		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 годичного 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
	Январь	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности

Учебно-тренировочный этап, 5-й год обучения	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
	Январь	Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий
	Февраль	Приемы и методы восстановления после физических нагрузок

Этап совершенствования спортивного мастерства	Март	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, техничко-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, техничко-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
	Январь	Фиксация технических действий участников соревнований Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей»
	Февраль	Фиксация технических действий участников соревнований Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей»

Этап высшего спортивного мастерства	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 Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- 2.8.1 медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- 2.8.2 углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп УТЭ, 2 раза в год для групп ССМ и ВСМ);
- 2.8.3 наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- 2.8.4 санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 2.8.5 контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам 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 международной и российской нормативно-правовой базой в области физической культуры и спорта, в которую входят:

- 2.8.6 федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- 2.8.7 приказ Минздрава России от 01.03.2016 № 134н (ред. от 19.03.2019) «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (Зарегистрировано в Минюсте России 21.06.2016 № 42578);
- 2.8.8 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);
- 2.8.9 приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 августа 2001 г. №337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры»;
- 2.8.10 приказ Минздрава России от 30.05.2018 № 288н «Об утверждении Порядка организации медико-биологического обеспечения спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 09.07.2018 № 51571).

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

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

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

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

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

К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- 2.8.11 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;
- 2.8.12 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;
- 2.8.13 рациональная организация и построение различных меж игровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;
- 2.8.14 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.

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

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

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

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

Монотонность соревновательной и 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, труда, учебных 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 общеобразовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» применительно к этапам спортивной подготовки

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

На этапе начальной подготовки на:

- 3.1.1 формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- 3.1.2 получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «хоккей»;
- 3.1.3 формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «хоккей»;
- 3.1.4 повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- 3.1.5 укрепление здоровья.

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

- 3.1.6 формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «хоккей»;
- 3.1.7 формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «хоккей»;

- 3.1.8 обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- 3.1.9 укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- 3.1.13 повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «хоккей»;
- 3.1.14 обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- 3.1.15 сохранение здоровья.

В таблице 14 представлены требования к опыту, знаниям и умениям хоккеистов, завершающих этап начальной подготовки.

Таблица 14 – 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	Самоконтроль тренировочной и соревновательной деятельности. 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. 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.
2	Выступление на спортивных соревнованиях. 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. Знания: основы физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовки к соревнованиям, правила техники безопасности в условиях спортивных соревнований, этические нормы в области спорта, этические нормы в области спорта.
--	---

В Таблице 15 представлены требования к опыту, знаниям и умениям хоккеистов, завершающих этап спортивной специализации.

Таблица 15 – 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	Самоконтроль тренировочной и соревновательной деятельности. 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. 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	Передача опыта спортивных достижений и пропаганда физической культуры и спорта. 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). 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.

	занятий с учетом спортивной специализации, правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки, спортивный режим и питание, Антидопинговый кодекс всемирной антидопинговой организации.	
2	Выступление на спортивных соревнованиях. 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. 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	Проведение практических тренировочных занятий со спортсменами под руководством тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей). Умения: использовать рациональную технику двигательных действий при выполнении комплексов упражнений (тестов), использовать спортивный инвентарь, оборудование и экипировку при проведении практических тренировочных занятий со спортсменами. 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)
	Выполнение программы тренировочных мероприятий по индивидуальному плану подготовки. Умения: анализировать правильность и оптимальность собственных	

3	двигательных действий во время тренировочного занятия, степень выполнения тренировочного задания, совершать двигательные действия, соответствующие технике физических упражнений, предусмотренных индивидуальным планом 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. 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.	
---	---	--

В таблице 16 представлены требования к опыту, знаниям и умениям хоккеистов, завершающих этап совершенствования спортивного мастерства.

Таблица 16 – 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
	Самоконтроль тренировочной и соревновательной деятельности. 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	Передача опыта спортивных достижений и пропаганда физической культуры и спорта. Умения: формулировать выводы и рекомендации на основе обобщения, систематизации и анализа собственного соревновательного и тренировочного опыта, разяснять вопросы по предмету статьи, интервью, публичного выступления, использовать рациональную технику двигательных действий при

1	функционального состояния и спортивной формы, вести дневник самоконтроля на основе объективных и субъективных показателей самоконтроля. 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.	выполнении комплексов упражнений (тестов). 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.
2	Выступление на спортивных соревнованиях. 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. 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	Проведение практических тренировочных занятий со спортсменами под руководством тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей). 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. 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).

	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	
3	Выполнение программы тренировочных мероприятий по индивидуальному плану подготовки. 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.	Организация практики самоконтроля в группе молодых спортсменов. 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. Знания: правила организации самоконтроля, методы и техники самоконтроля спортсмена, основы спортивной педагогики и психологии, лидерства и процесса командообразования.
	Самоконтроль тренировочной и соревновательной деятельности. Умения: оценивать собственное физическое и психическое состояние, в том числе динамику его изменений, использовать контрольно-измерительные приборы и средства	

4	измерений, анализировать правильность и оптимальность собственных двигательных действий, степень решения поставленных задач при осуществлении тренировочной и соревновательной деятельности. Знания: методы и техники самоконтроля спортсмена, правила составления и ведения документации самоконтроля спортсмена.	
---	--	--

3.2 Оценка результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Система оценки результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки проведение предполагает 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.

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

В программу этапного контроля входят:

- 3.2.1 врачебные обследования;
- 3.2.2 антропометрические обследования;
- 3.2.3 тестирование уровня физической подготовленности;
- 3.2.4 тестирование технико-тактической подготовленности;
- 3.2.5 расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- 3.2.6 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:

- 3.2.7 объема и эффективности соревновательной деятельности;
- 3.2.8 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. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

- 3.2.9 контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства);
- 3.2.10 контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности);
- 3.2.11 контроль учебно-тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачами. 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. За 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:

- 3.2.12 учебно-тренировочных дней;
- 3.2.13 учебно-тренировочных занятий;
- 3.2.14 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 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

В таблице 17 представлены нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей»

Таблица 17 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей».

№ п/п	Упражнения	Норматив
		мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки		
1.1	Бег 20 м, с	≤ 4,5
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	≥ 135
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	≥ 15
2. Нормативы специальной физической подготовки		
2.1	Бег на коньках 20 м, с	≤ 4,8
2.2	Бег на коньках челночный 6х9 м, с	≤ 17,0
2.3	Бег на коньках спиной вперед 20 м, с	≤ 6,8
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы, с	≤ 13,5
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы, с	≤ 15,5

Примечание. Учитывается лучший результат за три попытки.

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 «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 «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, 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 4 «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 5 «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.

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 слаломный без шайбы». Определяет уровень развития координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойки справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 8 «Бег на коньках слаломный с ведением шайбы». Определяет уровень развития координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой и шайбой. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы.

Рекомендуемая последовательность выполнения тестов: первый день: тесты 2, 1, 3; второй день: тесты 4, 6, 7, 8, 5.

В таблице 18 представлены нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей»

Таблица 18 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду

спорта «хоккей».

№ п/п	Упражнения	Норматив
		юноши
1. Нормативы общей физической подготовки		
1.1	Бег 30 м, с	≤ 5,3
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	≥ 165
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	≥ 7
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	-
1.5	Бег 1000, м., с	≤ 5,40
2. Нормативы специальной физической подготовки		
2.1	Бег на коньках 30 м, с	≤ 5,6
2.2	Бег на коньках челночный 6х9 м, с	≤ 16,0
2.3	Бег на коньках спиной вперед 30 м, с	≤ 7,1
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы, с	≤ 12,0
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы, с	≤ 14,0
2.6	Бег на коньках челночный в стойке вратаря, с	≤ 40
2.7	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря, с	≤ 41
3. Уровень спортивной квалификации		
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Не устанавливается
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»

Примечание. Учитывается лучший результат за три попытки.

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 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 3 «Подтягивание из виса на высокой перекладине,». Определяет уровень развития силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из исходного положения виса 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 «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, 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 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 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 7 «Бег на коньках челночный 6х9 м». Определяет уровень развития специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист, прежде чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком.

Тест 8 «Бег на коньках спиной вперед 30 м». Определяет уровень развития координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники бега на коньках спиной вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 9 «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. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, расположенной на круге вбрасывания. Таким

образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойки справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 10 «Бег на коньках слаломный с ведением шайбы». Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы.

Тест 11 «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 12 «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.

Рекомендуемая последовательность выполнения тестов: первый день: тесты вне льда 2, 1, 3 (юноши), 4; второй день: тесты на льду 5.7, 8, 9, 6, вратари 11, 10.

В таблице 19 представлены нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «хоккей»

Таблица 19 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «хоккей».

№ п/п	Упражнения	Норматив
		юноши
1. Нормативы общей физической подготовки		
1.1	Бег 30 м, с	≤ 4,5
1.2	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног, кол-во раз	≥ 12,00
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	≥ 10
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	-
1.5	Исходное положение - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полу присед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося, кол-во раз	≥ 9
1.6	Бег на 400 м., мин.	≤ 1,00
1.7	Бег 3000, м., мин.	≤ 12,30
2. Нормативы специальной физической подготовки		
2.1	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих), с	≤ 4,5
2.2	Бег на коньках по малой восьмёрке (для защитников и нападающих), с	≤ 21
2.3	Бег на коньках челночный 5х54 м (для защитников и нападающих), с	≤ 46
2.4	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей), с	≤ 38
2.5	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей), с	≤ 37
3. Уровень спортивной квалификации		
Спортивный разряд «второй спортивный разряд»		

Примечание. Учитывается лучший результат за три попытки.

В таблице 20 представлены нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «хоккей».

Таблица 20 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «хоккей».

№ п/п	Упражнения	Норматив
		Юноши
1. Нормативы общей физической подготовки		
1.1	Бег 30 м, с	≤ 4
	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и	

1.2	махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног, кол-во раз	$\geq 12,0$
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	≥ 14
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	-
1.5	Исходное положение - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полу присед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося, кол-во раз	≥ 20
1.6	Бег на 400 м., мин.	$\leq 1,03$
1.7	Бег 3000, м. мин.	$\leq 12,3$
2. Нормативы специальной физической подготовки		
2.1	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих), с	$\leq 4,3$
2.2	Бег на коньках по малой восьмёрке (для защитников и нападающих), с	≤ 22
2.3	Бег на коньках челночный 5х54 м (для защитников и нападающих), с	$\leq 45,0$
2.4	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей), с	$\leq 35,0$
2.5	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей), с	$\leq 35,0$
3. Уровень спортивной квалификации		
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		

Примечание. Учитывается лучший результат за три попытки.

Методические указания по проведению тестирования.

Тест 1 «Бег 30 м». Определяет уровень 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 «Пятёрной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног». Определяет уровень 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 первый прыжок толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу. Последующие прыжки выполняются толчком одной ноги, после пятого толчка спортсмен приземляется 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 виса на высокой перекладине». Сгибание и разгибание рук. Определяет уровень 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 «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу». 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, 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 «Исходное положение - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полу присед, 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 полу присед с последующим выпрямлением ног.

Тест 6 «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 7 «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 кругов или метров осталось пройти, а по пересечении линии финиша сообщить результат (испытуемый должен его запомнить).

Тест 8 «Бег на коньках 30 м». Определяет уровень 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 9 «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 10 «Бег на коньках челночный 5х54 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 испытуемых 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 11 «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 движется 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 движется к воротам. Далее выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед движется до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, и движется 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. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 12 «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 обьезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки и клюшка находились за ним. Далее, достигнув места между усами круга конечного вбрасывания (дальних от бокового борта), делает переход в положение спиной вперед, обьезжая по ходу движения другой круг конечного вбрасывания и движется до правой штанги ворот. Затем, коснувшись штанги любой частью тела, начинает обьезжать круги конечного вбрасывания в обратную сторону в той же последовательности. Завершается тест финишируя спиной вперед касанием ворот любой частью тела. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Рекомендуемая последовательность выполнения тестов:

первый день: тесты 1,5, 7;

второй день: тесты 2, 3 (муж), 6; тесты 8, 9, 10; вратари 12, 11.

- 3.3.1 Экспертная оценка технико-тактических действий во время игры для зачисления на этап начальной подготовки в Приложение №2 Порядка приема, перевода и отчисления, занимающихся в ДЮСШ ХК «Сочи».
- 3.3.2 Экспертная оценка технико-тактических действий во время игры для зачисления или перевода на тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства, а также высшего спортивного мастерства в Приложение №2 Порядка приема, перевода и отчисления, занимающихся в ДЮСШ ХК «Сочи», Таблица № 2, 3, 4.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

4.1 Этап начальной подготовки

В таблице 21 представлено распределение программного материала по видам спортивной подготовки для первого года этапа начальной подготовки.

Таблица 21 – 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				
	8				
Август	9	Статически-пассивная гибкость	-	-	-
	10	Базовые двигательные навыки	-	-	-
	11	Координация, равновесие	-	-	-
	12	Быстрота простой двигательной реакции	-	-	-
Сентябрь	13	Статически-активная гибкость Базовые двигательные навыки Координация, равновесие Быстрота простой двигательной реакции	Базовые технические навыки	-	-
	14		Базовые технические навыки Скольжение на ребрах лезвий коньков	-	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных действий, бросков и передач, поиск лучшей позиции, подкат и опека, резкие изменения направления движений в игре
	15			-	
	16			-	
Октябрь	17		Базовые технические навыки Скольжение на ребрах лезвий коньков Повороты и переходы	-	
	18	Статически-активная гибкость Базовые двигательные навыки Координация, равновесие Быстрота простой двигательной реакции	Базовые технические навыки Скольжение на ребрах лезвий коньков Повороты и переходы Бег скользящими шагами;	-	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных действий, бросков и передач, поиск лучшей позиции, подкат и опека, резкие изменения направления движений в игре
	19				
	20				
	21				

			Бег скользящими шагами	
	21		Скольжение на ребрах лезвий коньков	-
	22		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		Бег скользящими шагами	-
Декабрь	27	Координация, равновесие Быстрота сложной двигательной реакции	Старты лицом и спиной вперед	-
	28		Торможения и остановки	-
	29		Бег спиной вперед	-
	30		Бег скользящими шагами	-
	31		Торможения и остановки	-
	32		Бег спиной вперед Повороты и переходы	-
Январь	33	Статически-пассивная гибкость Динамическая гибкость (кинетическая) Базовые двигательные навыки	Повороты и переходы Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения) Техника владения клюшкой и шайбой в движении	-
	34		Повороты и переходы	-
	35		Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	-
Февраль	36	Координация, равновесие Быстрота сложной двигательной реакции	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	-
	37		Обводка	-
	38		Повороты и переходы	-
	39		Техника владения клюшкой и шайбой в движении Обводка	-
Март	40		Техника владения клюшкой и шайбой в движении	-
	41			-

	42		Обводка Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	-	
	43		Обводка Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	-	
	44		Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	-	
	45		Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	-	
Апрель	46	Статически-активная гибкость; Динамическая гибкость (кинетическая); Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции.	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений.	
	47		Броски		
	48		Преследования и отбор шайбы		
	49		Индивидуальная тактика		
Май	50		Преследования и отбор шайбы		
	51		Индивидуальная тактика		
	52		Преследования и отбор шайбы Индивидуальная тактика		

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

4.1.1 Обще-подготовительные микроциклы: 7-9, 24-26

Дни:

- 4.1.1.1 Физическая подготовка (2 часа) – статически-пассивная гибкость, базовые двигательные навыки.
- 4.1.2.3 Отдых.
- 4.1.2.4 Физическая подготовка (2 часа) – быстрота простой двигательной реакции, координация и равновесие.
- 4.1.2.5 Отдых.
- 4.1.2.6 Физическая подготовка (2 часа) – координация и равновесие.
- 4.1.2.7 Отдых.

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

Дни (вариант 1):

- 4.1.3.1 Физическая подготовка (1 час) – базовые двигательные навыки, координация и равновесие.
- 4.1.3.2 Техническая подготовка (1,3 часа).
- 4.1.3.3 Физическая подготовка (1 час) – статически-пассивная гибкость, быстрота простой двигательной реакции.
- 4.1.3.4 Техническая подготовка (1,3 часа).
- 4.1.3.5 Физическая подготовка (1 час) – быстрота простой двигательной реакции, координация и равновесие.
- 4.1.3.6 Техническая подготовка (1,3 часа).
- 4.1.3.7 Отдых.

Дни (вариант 2):

- 4.1.4.1 Физическая подготовка (1 час) – статически-пассивная гибкость, координация и равновесие.
- 4.1.4.2 Техническая подготовка (1,3 часа).
- 4.1.4.3 Физическая подготовка (1 час) – базовые двигательные навыки, координация и равновесие.
- 4.1.4.4 Техническая подготовка (1,3 часа).
- 4.1.4.5 Восстановительные мероприятия в виде экскурсий, подвижных игр, походов и т.п. (1-3 часа).
- 4.1.4.6 Техническая подготовка (1,3 часа).
- 4.1.4.7 Отдых.

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

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

4.1.5 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):

- 4.1.5.1 Отдых.
- 4.1.5.2 Отдых.
- 4.1.5.3 Отдых.
- 4.1.5.4 Отдых.
- 4.1.5.5 Выезд с родителями в лесопарковую зону (спортивную базу) для проведения активных, подвижных игр (1,5 часа активных игр, походов).
- 4.1.5.6 Продолжение мероприятия (1,5 часа подвижных игр, походов).
- 4.1.5.7 Отдых.

Дни (вариант 2):

- 4.1.5.8 Отдых.

- 4.1.5.9 Выезд на экскурсию в музей или театр.
 4.1.5.10 Отдых.
 4.1.5.11 Отдых.
 4.1.5.12 Выезд с родителями на море и в лесопарковую зону (спортивную базу) для проведения активных, подвижных игр (1,5 часа активных игр, походов).
 4.1.5.13 Отдых.
 4.1.5.14 Отдых

В таблице 22 представлено распределение программного материала по видам спортивной подготовки для второго года этапа начальной подготовки

Таблица 22 – 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	Статически-пассивная гибкость Базовые двигательные навыки Координация, равновесие Сложная моторика Быстрота простой двигательной реакции	-	-	-
	6		-	-	-
	7		-	-	-
	8		-	-	-
Август	9	Статически-активная гибкость Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие Сложная моторика; Быстрота простой двигательной реакции	Базовые технические навыки Скольжение на ребрах лезвий коньков Старты Торможения и остановки Бег скользящими шагами Повороты и переходы	-	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение освоенных технических навыков в игре; Освоение технических навыков и элементов согласно игровому амплуа.
	10		-	-	
	11		-	-	
	12		-	-	
Сентябрь	13	Статически-активная гибкость Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие Сложная моторика; Быстрота простой двигательной реакции	-	-	
	14		-	-	
	15		-	-	

			Повороты и переходы Бег спиной вперед		
	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				
	20		Торможения и остановки Бег скользящими шагами	-	
	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			-	
Декабрь	27		Бег скользящими шагами Повороты и переходы Бег спиной вперед Техника владения клюшкой и шайбой в движении	-	
	28			-	
	29			-	
	30			-	
	31			-	
Январь	32	Статически-пассивная гибкость Динамическая гибкость	Техника приема, остановки и	-	
	33			-	
	34			-	

	35	(кинетическая) Базовые двигательные навыки Координация, равновесие Сложная моторика	передачи шайбы на месте Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении Обводка		
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 и т.д., индивидуальной тактики в обороне, удержания дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны.
	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	
Март	39	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.	
	40				
	41				
	42				
Апрель	43	Меткость Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении Обводка Преследования и отбор шайбы Броски и удары Индивидуальная тактика		
	44				
	45				
	46				
	47				
	48				

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:

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

Примерная направленность недельных микроциклов в группах второго года этапа начальной подготовки

4.1.6 Обще-подготовительные микроциклы: 5-6, 27-29

Дни:

- 4.1.6.1 Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – статически-пассивная гибкость, координация и равновесие.
- 4.1.6.2 Отдых.
- 4.1.6.3 Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – базовые двигательные навыки, сложная моторика.
- 4.1.6.4 Отдых.
- 4.1.6.5 Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – быстрота простой двигательной реакции, координация и равновесие.
- 4.1.6.6 Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – сложная моторика, быстрота простой двигательной реакции.
- 4.1.6.8 Отдых.

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

Дни:

- 4.1.7.1 Физическая подготовка (1,5 часа) – сложная моторика, быстрота простой двигательной реакции.
- 4.1.7.2 Техническая подготовка (2 часа).
- 4.1.7.3 Отдых.
- 4.1.7.4 Техническая подготовка (2 часа).
- 4.1.7.5 Физическая подготовка (1,5 часа) – статически-пассивная гибкость, базовые двигательные навыки, координация и равновесие.
- 4.1.7.6 Техническая подготовка (2 часа).
- 4.1.7.7 Отдых.

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

Дни:

- 4.1.8.1 Физическая подготовка (1,5 часа) – меткость, статически-активная гибкость, базовые двигательные навыки.
- 4.1.8.2 Техническая подготовка (2 часа).
- 4.1.8.3 Отдых.
- 4.1.8.4 Техническая подготовка (2 часа).
- 4.1.8.5 Физическая подготовка (1,5 часа) – статически-активная гибкость, сложная моторика, быстрота простой двигательной реакции.
- 4.1.8.10 Игровая тренировка на льду (2 часа), восстановительные мероприятия (1 час) – влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.
- 4.1.8.11 Отдых.

4.1.9 Предсоревновательные микроциклы: 10-13, 32-34

Дни:

- 4.1.9.1 Физическая подготовка (1,5 часа) – меткость, сложная моторика, быстрота простой двигательной реакции.
- 4.1.9.2 Техническая подготовка (2 часа).
- 4.1.9.3 Отдых.
- 4.1.9.4 Техническая подготовка (2 часа).
- 4.1.9.5 Физическая подготовка (1,5 часа) – статически-пассивная гибкость, базовые двигательные навыки, координация и равновесие.
- 4.1.9.6 Техническая подготовка (2 часа).
- 4.1.9.7 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 следующего вида:

Дни:

- 4.1.9.8 Отдых.
- 4.1.9.9 Отдых.
- 4.1.9.10 Выезд в морскую и парковую зоны для проведения активных, подвижных игр (3 часа).
- 4.1.9.11 Отдых.

4.1.9.12 Отдых.

4.1.9.13 Выезд в морскую и лесопарковую зоны с привлечением родителей (6 часов).

4.1.9.14 Отдых.

В таблице 23 представлено распределение программного материала по видам спортивной подготовки для третьего года этапа начальной подготовки

Таблица 23 – 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				
	8				
Август	9	Статически-пассивная гибкость	-	-	-
	10	Статически-активная гибкость	-	-	-
	11	Координация, равновесие	-	-	-
	12	Сложная моторика	-	-	-
	13		Базовые технические навыки Скольжение на ребрах лезвий коньков Старты Торможения и остановки Бег скользящими шагами Повороты и переходы	-	-
	14	Динамическая гибкость (кинетическая)	Базовые технические навыки Скольжение на ребрах лезвий коньков Старты Торможения и остановки Бег скользящими шагами Повороты и переходы	-	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение освоенных технических навыков в игре
	15	Координация, равновесие Меткость Сложная моторика	Базовые технические навыки Скольжение на ребрах лезвий коньков Старты Торможения и остановки Бег скользящими шагами Повороты и переходы Бег спиной вперед	-	Освоение технических навыков и элементов согласно игровому амплуа
Сентябрь	16		Базовые технические навыки	-	
	17		Базовые технические навыки	-	

Октябрь	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	-	
	19		Скольжение на ребрах лезвий коньков Старты Торможения и остановки Бег скользящими шагами Повороты и переходы Бег спиной вперед Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	-	
	20		Скольжение на ребрах лезвий коньков Старты Торможения и остановки Бег скользящими шагами Повороты и переходы Бег спиной вперед Техника владения клюшкой и шайбой в движении Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	-	
	21		Торможения и остановки	-	
	22			-	

Ноябрь	23	Статически-активная гибкость Статически-пассивная гибкость Координация, равновесие Меткость Сложная моторика	Бег скользящими шагами Повороты и переходы Бег спиной вперед Техника владения клюшкой и шайбой в движении Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	-	
	24			-	
	25			-	
	26			-	
Декабрь	27		Бег скользящими шагами Повороты и переходы Бег спиной вперед Техника владения клюшкой и шайбой в движении Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	-	
	28			-	
	29			-	
	30			-	
	31			-	
Январь	32	Статически-активная гибкость	Бег скользящими шагами Повороты и переходы Бег спиной вперед Техника владения клюшкой и шайбой в движении Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении Обводка	-	
	33			-	
	34			-	
	35			-	
	36			-	
Февраль	37	Динамическая гибкость (кинетическая) Координация, равновесие Меткость Сложная моторика	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,
	38			-	
	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 Выходы из своей зоны Зонная оборона Индивидуальная	
	40				
Март	41	Статически-пассивная гибкость Динамическая гибкость (кинетическая)	Техника владения клюшкой и шайбой в движении Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте		
	42				
	43				

	44	Координация, равновесие Меткость Сложная моторика	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении Обводка Преследования и отбор шайбы Броски и удары; Индивидуальная тактика	тактика в обороне Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне	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
Апрель	45		Преследования и отбор шайбы Броски и удары Индивидуальная тактика Индивидуальная тактика в обороне		
	46				
	47				
	48				
Май	49		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:
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.

4.1.10 Примерная направленность недельных микроциклов в группах третьего года этапа начальной подготовки

Обще-подготовительные микроциклы: 5-6, 27-29

Дни:

- 4.1.10.1 Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда)
– статически-активная гибкость, равновесие
- 4.1.10.2 Отдых.
- 4.1.10.3 Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда)
– координация, сложная моторика.
- 4.1.10.4 Отдых.
- 4.1.10.5 Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда)
– статически-пассивная гибкость, равновесие, сложная моторика.
- 4.1.10.6 Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда)
– базовые двигательные навыки, сложная моторика, быстрота простой двигательной реакции.
- 4.1.10.7 Отдых.

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

Дни:

- 4.1.10.7 Физическая подготовка (1,5 часа) – динамическая гибкость (кинетическая), координация, равновесие, меткость, сложная моторика.
- 4.1.10.8 Техническая подготовка (2 часа).
- 4.1.10.9 Отдых.
- 4.1.10.10 Техническая подготовка (2 часа).
- 4.1.10.11 Физическая подготовка (1,5 часа) – динамическая гибкость (кинетическая), координация, равновесие, меткость, сложная моторика.
- 4.1.10.12 Техническая подготовка (2 часа).
- 4.1.10.13 Отдых.

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

Дни:

- 4.1.10.14 Физическая подготовка (1,5 часа) – динамическая гибкость (кинетическая), координация, равновесие, меткость, сложная моторика.
- 4.1.10.15 Техническая подготовка (2 часа).
- 4.1.10.16 Отдых.
- 4.1.10.17 Техническая подготовка (2 часа).
- 4.1.10.18 Физическая подготовка (1,5 часа) – динамическая гибкость (кинетическая), координация, равновесие, меткость, сложная моторика, меткость.
- 4.1.10.19 Игровая тренировка на льду (2 часа). Восстановительные мероприятия (1-1,5 часа) – влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.
- 4.1.10.20 Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 10-13, 32-34

Дни:

- 4.1.10.21 Физическая подготовка (1,5 часа) – статически-пассивная гибкость, базовые двигательные навыки, сложная моторика.
- 4.1.10.22 Техническая подготовка (2 часа).
- 4.1.10.23 Отдых.
- 4.1.10.24 Техническая подготовка (2 часа).
- 4.1.10.25 Физическая подготовка (1,5 часа) – быстрота простой двигательной реакции, координация и равновесие.
- 4.1.10.26 Техническая подготовка (2 часа).
- 4.1.10.27 Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-23, 35-48

В соревновательные периоды проводится 1-2 игры в микроцикле, с включением 1-2 восстановительных мероприятий (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:

4.1.10.28 Отдых.

4.1.10.29 Отдых.

4.1.10.30 Выезд в морскую и парковую зоны для проведения активных, подвижных игр (3 часа).

4.1.10.31 Отдых.

4.1.10.32 Отдых.

4.1.10.33 Выезд в морскую и лесопарковую зоны с привлечением родителей (6 часов).

4.1.10.34 Отдых.

4.2 Этап спортивной специализации

В таблице 24 представлено распределение программного материала по видам спортивной подготовки первого года этапа спортивной специализации

Таблица 24 – 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 Скольжение на ребрах лезвий коньков Старты	-	-
	8			-	-
	9			-	-
Август	10	Координация, равновесие		-	-
	11		-	-	
	12		-	-	
	13		-	-	

Сентябрь	14	Сложная моторика Меткость	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	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 нападения Групповая тактика в обороне Вбрасывания	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, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания.
	15				
	16				
	17				
	18				
Октябрь	19				
	20				
	21				
	22				
Ноябрь	23				
	24				
	25				
	26				
Декабрь	27				
	28				
	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 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 25 представлено распределение программного материала по видам спортивной подготовки второго года этапа спортивной специализации

Таблица 25 – 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	-	-
	8		Скольжение на ребрах лезвий коньков	-	-
Август	9		Старты	-	-
	10		Торможения и остановки	-	-
	11		Бег скользящими шагами	Обманные движения телом	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений
	12		Повороты и переходы Бег спиной вперед	Обманные броски и передачи	на все поле: применение обманных движений
Сентябрь	13		Техника владения клюшкой и шайбой на месте	Поиск лучшей позиции	телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1
	14		Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Подкат и опека	лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1,
	15		Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Резкие изменения направления движений	лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1,
	16		Броски и удары	Ситуации: 1 в 1, 2 в 1	лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1,
Октябрь	17		Индивидуальная тактика (финты и обманные действия)	Выходы из своей зоны	лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1,
	18			Зонная оборона	лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1,
	19			Индивидуальная тактика в	лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1,
	20				лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1,
Ноябрь	21				лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1,
	22				лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1,
	23				лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1,
	24				лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1,
Декабрь	25				лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1,
	26				лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1,
	27				лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1,
	28				лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1,
Январь	29				лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1,
	30				лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1,
	31				лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1,
	32				лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1,

	33		Индивидуальная тактика в обороне	обороне Групповая тактика нападения Групповая тактика в обороне Вбрасывания Игра 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				
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: 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.

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

Обще-подготовительные микроциклы: 5-6, 26-28

Дни:

- 4.2.1.1 Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – координация, равновесие.
- 4.2.1.2 Физическая подготовка (2 часа) – сложная моторика.
- 4.2.1.3 Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – координация, равновесие, сложная моторика.
- 4.2.1.4 Отдых.
- 4.2.1.5 Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – координация, равновесие, сложная моторика.

- 4.2.1.6 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.
- 4.2.1.7 Отдых.

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

Дни:

- 4.2.1.8 Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,75 часа). Физическая подготовка (1,7 часа) – координация, равновесие.
- 4.2.1.9 Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,75 часа).
- 4.2.1.10 Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,75 часа). Физическая подготовка (1,7 часа) – равновесие, сложная моторика.
- 4.2.1.11 Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,75 часа).
- 4.2.1.12 Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,75 часа).
- 4.2.1.13 Физическая подготовка (1,7 часа).
- 4.2.1.14 Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 12-13, 31-33

Дни:

- 4.2.1.15 Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2 часа). Физическая подготовка (1,7 часа) – равновесие, сложная моторика.
- 4.2.1.16 Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2 часа).
- 4.2.1.17 Физическая подготовка (1,7 часа) – координация, равновесие.
- 4.2.1.18 Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2 часа).
- 4.2.1.19 Физическая подготовка (1,7 часа) – равновесие, сложная моторика. Игровая тренировка на льду (1 час).
- 4.2.1.20 Игровая тренировка на льду (2,5 часа).
- 4.2.1.21 Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-30, 34-48

Дни:

- 4.2.1.22 Физическая подготовка (1,7 часа) – координация, равновесие.
- 4.2.1.23 Занятие на льду (1 час) – техническая подготовка, тактическая подготовка.

- 4.2.1.24 Физическая подготовка (1,7 часа) – равновесие, сложная моторика.
- 4.2.1.25 Игровая тренировка на льду (2,5 часа).
- 4.2.1.26 Физическая подготовка (1,7 часа) – координация, равновесие. в. Восстановительные мероприятия (1-1,5 часа) – влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.
- 4.2.1.27 Соревнование (3 часа). Восстановительные мероприятия (1 час) – массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
- 4.2.1.28 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):

- 4.2.1.29 Выезды в музеи, театры, кино и т. п.
- 4.2.1.30 Отдых.
- 4.2.1.31 Выезд в морскую и парковую зоны для проведения активных, подвижных игр (3 часа).
- 4.2.1.32 Отдых.
- 4.2.1.33 Отдых.
- 4.2.1.34 Выезд в морскую и лесопарковую зоны с привлечением родителей (6 часов).
- 4.2.1.35 Отдых.

Дни (вариант 2):

Спортивно-оздоровительная база до 14 дней.

В таблице 26 представлено распределение программного материала по видам спортивной подготовки третьего года этапа спортивной специализации.

Таблица 26 – 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	-	-	-
	6	Быстрота	-	-	-
	7	простой	-	-	-

	8	двигательной реакции Общая выносливость	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	-	-
	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 нападения Групповая тактика в обороне Вбрасывания; Игры в неравных составах	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, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах	
	15				
	16				
	17				
18					
Октябрь	19				
	20				
	21				
	22				
Ноябрь	23				
	24				
	25				
	26				
Декабрь	27				
	28				
	29				
	30				
	31				
Январь	32				
	33				
	34				
	35				
Февраль	36				
	37				
	38				
	39				
Март	40				
	41				
	42				
	43				
Апрель	44				
	45				
	46				
	47				
	48				
Май	49				
	50				
	51				
	52				

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.

4.2.2 Примерная направленность недельных микроциклов в группах третьего года этапа спортивной специализации

Обще подготовительные микроциклы: 5-6, 26-28

Дни:

- 4.2.2.1 Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – координация, равновесие.
- 4.2.2.2 Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – координация, равновесие.
- 4.2.2.3 Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – быстрота простой двигательной реакции, общая выносливость.
- 4.2.2.4 Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – быстрота простой двигательной реакции, общая выносливость.
- 4.2.2.5 Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – общая выносливость.
- 4.2.2.6 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.
- 4.2.2.7 Отдых.

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

Дни:

- 4.2.2.8 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.
- 4.2.2.9 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.
- 4.2.2.10 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.
- 4.2.2.11 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.
- 4.2.2.12 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.
- 4.2.2.13 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.
- 4.2.2.14 Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 12-13, 31-33

Дни:

- 4.2.2.15 Физическая подготовка (1,8 часа) – координация, равновесие. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).
- 4.2.2.16 Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).
- 4.2.2.17 Физическая подготовка (1,8 часа) – быстрота сложной двигательной реакции. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).
- 4.2.2.18 Физическая подготовка (1,8 часа) – координация, равновесие. Игровая тренировка на льду (1 час).
- 4.2.2.19 Игровая тренировка на льду (1 час).
- 4.2.2.20 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.
- 4.2.2.21 Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-30, 34-48

Дни:

- 4.2.2.22 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.

- 4.2.2.23 Физическая подготовка (1,5 часа) в первой половине дня – общая выносливость. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа) во второй половине дня.
- 4.2.2.24 Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа) во второй половине дня.
- 4.2.2.25 Занятие на льду – игровая тренировка (2 часа) во второй половине дня.
- 4.2.2.26 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.
- 4.2.2.27 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.
- 4.2.2.28 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):

- 4.2.2.29 Выезды в музеи, театры, кино и т. п.
- 4.2.2.30 Отдых.
- 4.2.2.31 Выезд в морскую и парковую зоны для проведения активных, подвижных игр (5 часов).
- 4.2.2.32 Отдых.
- 4.2.2.33 Отдых.
- 4.2.2.34 Выезд в морскую и лесопарковую зоны с привлечением родителей.
- 4.2.2.35 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 27 представлено распределение программного материала по видам спортивной подготовки четвертого и пятого годов этапа спортивной специализации

Таблица 27 – 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	-	-								
	8		технические навыки;	-	-								
	9		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;	-	-								
Август	10		Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении.	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 нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах.	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, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах								
	11												
	12												
	13												
Сентябрь	14					Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции; Общая выносливость;	Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении.	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 нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах.	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, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах				
	15												
	16												
	17												
Октябрь	18	Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции; Общая выносливость;								Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении.	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 нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах.	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, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах	
	19												
	20												
	21												
Ноябрь	22												Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции; Общая выносливость;
	23												
	24												
	25												
Декабрь	26		Координация, равновесие; Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;	Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении.	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 нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах.								
	27												
	28												
	29												
Январь	30					Координация, равновесие; Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;	Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении.	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 нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах.	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, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах				
	31												
	32												
	33												
Февраль	34	Координация, равновесие; Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;								Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении.	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 нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах.	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, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах	
	35												
	36												
	37												
Март	38												Координация, равновесие; Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;
	39												
	40												
	41												
Апрель	42		Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции; Быстрота – комплексное развитие	Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении.	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 нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах.								
	43												
	44												
	45												
	46					Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции; Быстрота – комплексное развитие	Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении.	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 нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах.	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, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах				
	47												
	48												

Май	49	скоростных способностей; Общая выносливость.			
	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.

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

Обще-подготовительные микроциклы: 5-6, 26-28

Дни:

- 4.2.3.1 Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – координация, равновесие.
- 4.2.3.2 Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – координация, равновесие.
- 4.2.3.3 Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – быстрота простой двигательной реакции, общая выносливость.
- 4.2.3.4 Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – быстрота простой двигательной реакции, общая выносливость.
- 4.2.3.5 Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – общая выносливость.
- 4.2.3.6 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.
- 4.2.3.7 Отдых.

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

Дни:

- 4.2.3.8 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.
- 4.2.3.9 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.
- 4.2.3.10 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.
- 4.2.3.11 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.
- 4.2.3.12 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.
- 4.2.3.13 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.
- 4.2.3.14 Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 12-13, 31-33

Дни:

- 4.2.3.15 Физическая подготовка (1,8 часа) – координация, равновесие. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).
- 4.2.3.16 Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).
- 4.2.3.17 Физическая подготовка (1,8 часа) – быстрота сложной двигательной реакции. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).
- 4.2.3.18 Физическая подготовка (1,8 часа) – координация, равновесие. Игровая тренировка на льду (1 час).
- 4.2.3.19 Игровая тренировка на льду (1 час).
- 4.2.3.20 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.
- 4.2.3.21 Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-30, 34-48

Дни:

- 4.2.3.22 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.
- 4.2.3.23 Физическая подготовка (1,5 часа) в первой половине дня – общая выносливость. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа) во второй половине дня.
- 4.2.3.24 Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа) во второй половине дня.
- 4.2.3.25 Занятие на льду – игровая тренировка (2 часа) во второй половине дня.
- 4.2.3.26 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.
- 4.2.3.27 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.
- 4.2.3.28 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):

- 4.2.3.29 Выезды в музеи, театры, кино и т. п.
- 4.2.3.30 Отдых.
- 4.2.3.31 Выезд в морскую и парковую зоны для проведения активных, подвижных игр (5 часов).
- 4.2.3.32 Отдых.
- 4.2.3.33 Отдых.
- 4.2.3.34 Выезд в морскую и лесопарковую зоны с привлечением родителей.
- 4.2.3.35 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 28 представлено распределение программного материала по видам спортивной подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства.

Таблица 28 – 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 обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне;	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, выходов из своей зоны, зонной обороны,
	15						
	16						
	17						
	18						
Октябрь	19						
	20						
	21						
	22						
Ноябрь	23						
	24						
	25						
	26						
Декабрь	27						
	28						
	29						
	30						
	31						
Январь	32						
	33						
	34						
	35						
Февраль	36						
	37						
	38						
	39						

Март	40			Вбрасывания; Игры в неравных составах.	групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах.
	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.

4.3.1 Примерная направленность недельных микроциклов на этапе совершенствования спортивного мастерства

Обще-подготовительные микроциклы: 5-6, 26-28

Дни:

- 4.3.1.1 Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота простой двигательной реакции. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня – быстрота сложной двигательной реакции.
- 4.3.1.2 Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота сложной двигательной реакции. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня – общая выносливость.
- 4.3.1.3 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.

- 4.3.1.4 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.
- 4.3.1.5 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.
- 4.3.1.6 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.
- 4.3.1.7 Отдых.

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

Дни:

- 4.3.1.8 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.
- 4.3.1.9 Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – общая выносливость. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.
- 4.3.1.10 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.
- 4.3.1.11 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.
- 4.3.1.12 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.
- 4.3.1.13 Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – общая выносливость. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.
- 4.3.1.14 Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 12-13, 31-33

Дни:

- 4.3.1.15 Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – общая выносливость. Занятие на льду – игровая тренировка (2,3 часа) во второй половине дня.
- 4.3.1.16 Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня: общая выносливость. Занятие на льду – игровая тренировка (2,3 часа) во второй половине дня.
- 4.3.1.18 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.
- 4.3.1.19 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.
- 4.3.1.20 Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня: общая выносливость. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.
- 4.3.1.21 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.
- 4.3.1.22 Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-30, 34-48

Дни:

- 4.3.1.23 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.
- 4.3.1.24 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.
- 4.3.1.25 Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа) во второй половине дня. Теоретическое занятие в классе (2 часа).
- 4.3.1.26 Физическая подготовка (1,6 часа) в первой половине дня – общая выносливость. Занятие на льду – игровая тренировка (2 часа) во второй половине дня.
- 4.3.1.27 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.

4.3.1.28 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.

4.3.1.29 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 29 – 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		Скольжение на ребрах лезвий	-	-
	9		коньков; Старты;	-	-
Август	10		Торможения и остановки; Бег	-	-
	11		скользящими	-	-
	12		шагами; Повороты и переходы; Бег	-	-
	13		спиной вперед;	-	-
Сентябрь	14		Техника владения клюшкой и шайбой	Обманные движения телом;	Игра на ограниченном участке поля и
	15		на месте; Техника	Обманные	на все поле:
	16		владения клюшкой	броски и	применение
	17		и шайбой в	передачи; Поиск	обманных
Октябрь	18		движении; Техника	лучшей	движений
	19		приема, остановки и	позиции;	телом,
	20			Подкат и опека;	обманных
	21			Резкие	бросков и
	22			изменения	передач, поиска

Ноябрь	23		передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении.	направления движений; Ситуации: 1 в 1, 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.	лучшей позиции, подката и 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.
	24				
	25				
	26				
Декабрь	27				
	28				
	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; вне тренировочные 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.

4.4.1 Примерная направленность недельных микроциклов в группах высшего спортивного мастерства

Обще-подготовительные микроциклы: 5-6, 26-28

Дни:

- 4.4.1.1 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.
- 4.4.1.2 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).
- 4.4.1.3 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-вибро ванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.
- 4.4.1.4. 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.
- 4.4.1.5 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).
- 4.4.1.6 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-вибро ванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.
- 4.4.1.7 Отдых.

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

Дни:

- 4.4.1.8 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.
- 4.4.1.9 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.
- 4.4.1.10 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-вибро ванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.
- 4.4.1.11 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.
- 4.4.1.12 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.
- 4.4.1.13 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.
- 4.4.1.14 Отдых.
- Предсоревновательные микроциклы: 12-13, 31-33**
Дни:
- 4.4.1.15 Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: общая выносливость. Занятие на льду – игровая тренировка (2,3 часа) во второй половине дня.
- 4.4.1.16 Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: общая сила. Занятие на льду – игровая тренировка (2,3 часа) во второй половине дня.
- 4.4.1.17 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-вибро ванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.
- 4.4.1.18 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.
- 4.4.1.19 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.
- 4.4.1.29 Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: общая сила. Занятие на льду – игровая тренировка (2,3 часа) во второй половине дня.

4.4.1.21 Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-30, 34-48

Дни:

4.4.1.22 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.

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

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

4.4.1.25 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.

4.4.1.26 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.

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

4.4.1.28 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
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ, ВКЛЮЧАЮЩИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ,
КАДРОВЫЕ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

5.1 Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N54519), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и

оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475) профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные 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; наличие игрового зала; наличие тренажерного зала; 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 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 30 представлены требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для реализации дополнительной программы по виду спорта «хоккей»

Таблица 30 – Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для реализации дополнительной общеобразовательной программы по виду спорта «хоккей»

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

Таблица 31 – Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарём в тренажерном зале, необходимым для реализации дополнительной общеобразовательной программы по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Наименование тренажера	Единица измерения	Количество изделий
1.	Беговая дорожка, профессиональная	штук	2
2.	Велотренажер	штук	10
3.	Эллиптический эргометр	штук	2
4.	Степпер	штук	3
5.	Тренажер жим ногами под углом	штук	4
6.	Скамья Л. Скотта	штук	2
7.	Скамья горизонтальная	штук	2
8.	Скамья для разгибания спины	штук	1
9.	Гак-машина (для четырехглавой мышцы бедра)	штук	1
10.	Силовая станция (базовая)	штук	1
11.	Машина Смита	штук	2
12.	Гиперэкстензия (укрепление мышц спины)	штук	1
13.	Тренажер для внутренних мышц бедра (Adductor)	штук	1
14.	Пресс машина	штук	1
15.	Тренажер для мышц бедра и ягодиц	штук	2
16.	Кроссовер с перекрестной тягой	штук	1
17.	Диски для штанг и гантелей	штук	22
18.	Стойка для гантелей	штук	3
19.	Стойка для блинов	штук	1
20.	Подиум для штанги	штук	1
21.	Тренажер для икроножных мышц	штук	1
22.	Горизонтальный жим от груди	штук	1
23.	Торс-Машина (для косых мышц пресса, скручивание)	штук	1

24.	Тренажер для приводящих мышц бедра	штук	1
25.	Стойка для штанги	штук	2
26.	Коврик для спортзала	штук	5
27.	Стенка гимнастическая, 3-х секционная	штук	1
28.	Гантели профессиональные с дисками из 1,2,3 пар, разборные	штук	50
29.	Гантели хромированные от 1 до 8 кг.	штук	18
30.	Диски для штанг (продукция MB Barbell)	штук	20
31.	Тренажер для мышц ног и ягодиц	штук	2

Таблица 32 – Спортивный инвентарь, необходимый для реализации дополнительной общеобразовательной программы по виду спорта «хоккей», передаваемый в индивидуальное пользование.

Спортивный инвентарь, передаваемый в личное пользование											
№ 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 вратаря	штук	на обучающегося	–	–	2	1	3	1	10	1
2	Клюшка для игрока	штук	на обучающегося	–	–	2	1	3	1	10	1

Таблица 33 – Обеспечение спортивной экипировкой, необходимой для реализации дополнительной общеобразовательной программы по виду спорта «хоккей».

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

Таблица 34 – Спортивная экипировка, необходимая для реализации дополнительной общеобразовательной программы по виду спорта «хоккей», передаваемый в индивидуальное пользование.

Спортивный инвентарь, передаваемый в личное пользование							
				Расчетная	Этапы спортивной подготовки		
					Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
							Этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Наименование	Единица измерения	единица	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	Гамашы спортивные	пар	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	4	1
3	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
4	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
5	Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
6	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
7	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
8	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
9	Майка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
10	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
11	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
12	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
13	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
14	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
15	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
16	Подтяжки для гамаш	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
17	Подтяжки для шорт	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
18	Свитер хоккейный	штук	на обучающегося	1	2	2	1	2	1	4	1
19	Сумка для перевозки экипировки	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	2
20	Шлем для вратаря с маской	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	2
21	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	2
22	Шорты для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
23	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
24	Щитки для вратаря	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
25	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1

5.3 Информационные условия реализации Программы

Список литературных источников

- 5.3.1 Алексеев, Е. А. Хоккей для начинающих. Уроки профессионала / Е. А. Алексеев. – СПб.: Питер, 2014. – 208 с.
- 5.3.2 Библия хоккейного тренера / сост. Д. Бертанья. – М.: Спорт, 2016. – 208 с.
- 5.3.3 Букатин, А. Ю. Начальное обучение технике катания на коньках / А. Ю. Букатин, Ю. М. Перегудов // Хоккей: Ежегодник. – М.: Физическая культура и спорт, 1985. – С. 43–49.
- 5.3.4 Букатин, А. Ю. Обучение юных хоккеистов технике владения клюшкой на этапе первоначальной подготовки / А. Ю. Букатин, С. В. Голомазов, В. Г. Ерфилов // Хоккей: Ежегодник. – М.: Физическая культура и спорт, 1984. – С. 21–25.
- 5.3.5 Букатин, А. Ю. Юный хоккеист / А. Ю. Букатин, В. М.

- Колузганов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
- 5.3.6 Быстров, В. А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В. А. Быстров. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 64 с.
- 5.3.7 Вайнбергер, Е. А. Методика подготовки хоккеистов: учеб.-метод. пособие для самостоятельной работы студентов 2-3 курсов специализации «хоккей» / Е. А. Вайнбергер. – Челябинск: Уральская Академия, 2014. – 116 с.
- 5.3.8 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.
- 5.3.9 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.
- 5.3.10 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.
- 5.3.11 Вашляева, И. Р. Обучение юных хоккеистов технике бега на коньках / И. Р. Вашляева // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 2. – С. 25–27.
- 5.3.12 Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учеб. пособие / Н. Ф. Лысова, Р. И. Айзман, Я. Л. Завьялова, В. М. Ширшова. – Новосибирск: АРТА, 2011. – 335 с.
- 5.3.13 Губа, В. П. Спортивная морфология: учебник для высших учебных заведений / В. П. Губа, В. Н. Чернова. – М.: Советский спорт, 2020. – 352 с.
- 5.3.14 Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология: учебник для бакалавров / А. О. Дробинская. – М. Юрайт, 2012. – 527 с.
- 5.3.15 Живова, Т. В. Возрастная биохимия: учеб.-метод. пособие / Т. В. Живова. – Спб.: ГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2007. – 51 с.
- 5.3.16 Захаркин, И. В. Организация учебно-тренировочного процесса хоккеистов в возрасте 6-8 лет / И. В. Захаркин, Л. В. Михно, И. А. Чичелов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1. – С. 68–73.
- 5.3.17 Ишматов, Р. Г. Хоккей от А до Я. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации: учеб. пособие / Р. Г. Ишматов, В. В. Шилов. – СПб.: НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2011. – 200 с.
- 5.3.18 Карлышев, В. М. Введение в психологию хоккея: метод. указания для слушателей ВШТ по хоккею / В. М. Карлышев, С. П. Завитаев – Челябинск: УралГУФК, 2009. – 64 с.
- 5.3.19 Карлышев, В. М. Теоретические и практические аспекты психологической подготовки хоккеистов: метод. указания

- для слушателей ВШТ по хоккею / В. М. Карлышев, С. П. Завитаев. – Челябинск: УралГУФК, 2010. – 68 с.
- 5.3.20 Карпов, В. Е. Диагностика и коррекция психического состояния хоккеистов высшей квалификации: учеб. пособие / В. Е. Карпов. – Челябинск: ЮУрГУ, 2002. – 58 с.
- 5.3.21 Колосков, В. И. Подготовка хоккеистов. Техническая подготовка: владение клюшкой и шайбой / В. И. Колосков, В. П. Климин // Вестник Федерации хоккея России. – М.: Человек, 2015. – № 3. – С. 70–80.
- 5.3.22 Колосков, В. И. Подготовка хоккеистов. Техническая подготовка: классификация техники, техника полевых игроков / В. И. Колосков, В. П. Климин // Вестник Федерации хоккея России. – М.: Человек, 2015. – № 1. – С. 67–73.
- 5.3.23 Колосков, В. И. Система подготовки хоккеистов / В. П. Колосков, В. П. Климин // Вестник Федерации хоккея России. – М.: Человек, 2015. – С. 70–91.
- 5.3.24 Костка, В. Современный хоккей / В. Костка. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.
- 5.3.25 Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей) : «Отбор в хоккее» : учеб. пособие / Ю. Ф. Курамшин Л. В. Михно ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта, здоровья имени П. Ф. Лесгафта. – СПб.: Академия хоккея, 2013. – 173 с.
- 5.3.26 Методика оценки и контроля технико-тактических действий хоккеистов высокой квалификации / В. П. Савин, В. С. Львов, Н. Н. Урюпин, Л. В. Вайсвельд // Хоккей: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 46–49.
- 5.3.27 Михно, Л. В. Основы спортивной подготовки хоккеистов: учеб. пособие / Л. В. Михно, В. В. Шилов. – СПб.: Олимп, 2009. – 229 с.
- 5.3.28 Михно, Л. В. Содержание и структура спортивной подготовки хоккеистов: учебное пособие / Л. В. Михнов, К. К. Михайлов, В. В. Шилов. – СПб.: НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2011. – 194 с.
- 5.3.29 Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» / В. А. Третьяк, Р. Б. Ротенберг, П. В. Буре, О. В. Браташ, П. В. Шеруимов, Е. А. Сухачев, Н. Н. Урюпин, С. М. Черкас, Д. Бохнер. – М.: 2019. – 234 С.
- 5.3.30 Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник В. Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 203 с.
- 5.3.31 Никонов, Ю. В. Подготовка юных хоккеистов : учеб. пособие Ю. В. Никонов. – Мн.: Асар, 2008. – 320 с.
- 5.3.32 Петрушкина, Н. П. Возрастная физиология: учеб. пособие / Н. П. Петрушкина, Е. В. Жуковская. – Челябинск: УралГУФК, 2010. – 300 с.
- 5.3.33 Петрушкина, Н. П. Спортивная физиология: учеб. изд. для студентов специальности 032101.65 «Физическая культура и

- спорт / Н. П. Петрушкина, А. И. Пустозеров. – Челябинск: Уральская Академия, 2011. – 64 с.
- 5.3.34 Пономарев, В. А. Планирование физической подготовки хоккеистов в возрастном аспекте : учеб.-метод. пособие / В. А. Пономарев. – 2-е изд., доп. и перераб. – Челябинск : УралГУФК, 2011. – 52 с.
- 5.3.35 Приказ Минспорта России от 15 мая 2019 г. № 373 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» [Электронный ресурс] / Официальный сайт компании «КонсультантПлюс». – Режим доступа : <http://www.consultant.ru>.
- 5.3.36 Практическое руководство для тренеров возрастных групп «8 лет и младше», ФХР. – М. : 2018. – 30 с.
- 5.3.37 Практическое руководство для тренеров возрастных групп «10 лет и младше», ФХР. – М. : 2018. – 32 с.
- 5.3.38 Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Ступень А : практ. руководство для тренеров / под общ. ред. Ю. В. Королева. – М. : Человек, 2012. – 84 с.
- 5.3.39 Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Ступень В : практ. руководство для тренеров / под общ. ред. Ю. В. Королева. – М. : Человек, 2012. – 84 с.
- 5.3.40 Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Ступень С : практ. руководство для тренеров / под общ. ред. Ю. В. Королева. – М. : Человек, 2012. – 84 с.
- 5.3.41 Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Ступень D : практ. руководство для тренеров / под общ. ред. Ю. В. Королева. – М. : Человек, 2012. – 84 с.
- 5.3.42 Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее / И. В. Левшин, Л. В. Михно, А. Н. Поликарпочкин, Д. Г. Елистратов. – М. : Спорт, 2016. – 152 с.
- 5.3.43 Савин, В. П. Исследование техники бега на коньках : метод. разработка / В. П. Савин. – М. : ГЦОЛИФК, 1985. – 43 с.
- 5.3.44 Савин, В. П. Теория и методика хоккея : учебник / В. П. Савин. – М. : Академия, 2003. – 400 с.
- 5.3.45 Савин, В. П. Хоккей : учебник / В. П. Савин. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 320 с.
- 5.3.46 Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Изд. 4-е, испр. и доп. – М. : Сов. Спорт, 2010. – 619 с.
- 5.3.47 Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – М. : Академия, 2012. – 520 с.
- 5.3.48 Станиславская, И. Г. Психологические аспекты подготовки юных хоккеистов 5-10 лет : учеб. пособие / И. Г. Станиславская, М. И. Романов ; Национальный

государственный университет физической культуры, спорта, здоровья имени П. Ф. Лесгафта. – СПб. : Академия хоккея, 2013. – 168 с.

- 5.3.49 Хоккей. Книга-тренинг. – Москва : Эксмо, 2017. – 256 с.
- 5.3.30 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.
- 5.3.51 Чемберс, Д. Тренировочные занятия в хоккее : 446 упражнений для развития мастерства хоккеистов / Д. Чемберс ; пер с англ. В. Сизоненко. – К. : Олимпийская литература, 2010. – 360 с.

5.4 Перечень Интернет-ресурсов

- 5.4.1 Жизнь в хоккее - www.lifeinhockey.ru
- 5.4.2 Детский хоккей (форум) - <http://kidshockey.ru>
- 5.4.3 Статистика хоккея - <http://r-hockey.ru>
- 5.4.4 Все о хоккее - <http://allhockey.ru>
- 5.4.5 Официальный сайт Федерации хоккея России - <http://www.fhr.ru>
- 5.4.6 Официальный сайт Международной федерации хоккея - <http://www.iihf.com>
- 5.4.7 Телеканал «Спорт» - <http://www.sportbox.ru>
- 5.4.8 Официальный сайт газеты «Советский Спорт» - <http://www.sovsport.ru>
- 5.4.9 Официальный сайт газеты «Спорт Экспресс» - <http://www.sport-express.ru>
- 5.4.10 Чемпионат.ру - <http://www.championat.ru>
- 5.4.11 Спорт.ру - <http://sport.ru>
- 5.4.12 Sports.ru - <http://sports.ru>
- 5.4.13 Спорт день за днем - <http://www.sportsdaily.ru>
- 5.4.14 Хоккейное обозрение - <http://www.hockeyreview.ru>
- 5.4.15 Наш Хоккей - <http://www.russian-hockey.ru>
- 5.4.16 4-й Период - <http://4period.ru>
- 5.4.17 Хоккейная Правда - <http://www.hockeypravda.ru>
- 5.4.18 Хоккейная Страна - <http://www.hockeyland.ru>
- 5.4.19 Мир Хоккея - <http://hockey-world.net>