ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
ГБУ ДО СШОР № 2 Невского района
Протокол №__2___

«_16_»___04____2026 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ ДО СШОР № 2 Невского района
_____ /А.А. Купершмит/

Приказ №170_от «_17_»_04_2026 года

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»

Программа разработана на основании: федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»,утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 26 сентября 2025 года № 782;) примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», утвержденной приказом Минспорта России от 19.12.2022 N 1267.

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) –5 лет

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00CCD1A38E0AF494ED869E2A7FE0092D26
Владелец: Купершмит Андрей Александрович
Действителен: с 03.12.2025 до 26.02.2027

Авторы-разработчики

Рябенко Е.Ю.- заместитель директора по УСР
Иванова Е.Д.- инструктор-методист
Кукуяшный В.А. – старший тренер отделения хоккея

Санкт-Петербург
2026 г

Оглавление

№	Наименование раздела	Страница
I	***Общие положения***	***4***
1.1.	Нормативное обеспечение программы	4
1.2.	Характеристика вида спорта «Хоккей», его отличительные особенности	6
1.3.	Цели и задачи программы	9
II.	***Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «Хоккей»***	***11***
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	11
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	12
2.4	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса	16
2.5	Календарный план воспитательной работы	23
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	28
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	31
2.8	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	33
III.	***Система контроля***	***36***
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	36
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	37
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	38
IV.	***Рабочая программа по виду спорта «Хоккей»***	***45***
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	45

4.2	Учебно-тематический план	58
V	***Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам***	***65***
VI	***Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки***	***66***
6.1	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	66
6.2	Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	72
6.3	Требования к информационно-методическим условия реализации Программы	73
VII	***Перечень информационного обеспечения***	***76***
VIII	***Приложения***	***78***

I. Общие положения

1.1. Нормативное обеспечение Программы

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 28.11.2025)«О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.11.2025) (далее – закон № 329);

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 15.12.2025) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 15.12.2025) (далее – закон № 273);

- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – закон № 127);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.04.2016, регистрационный№ 41679) (ред. от 17.05.2023) (далее – приказ № 999);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 09.09.2022, регистрационный № 70026) (далее – приказ № 575);

- приказ Министерства спорта РФ от 27.01.2023 №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Методическими рекомендациями о создании системы отбора и комплексного сопровождения спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию, утвержденными приказом Минспорта России от 21.05.2024 № 525;

- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н

(ред. от 22.02.2022) «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238) (приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 28.02.2022, регистрационный № 67554) (далее – приказ № 1144н);

- приказ Минспорта России от 26.09.2025 № 782 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»;

- примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», утвержденной приказом Минспорта России от 19.12.2022 N 1267.;

- Приказ Минспорта России от 11 апреля 2022 г. №324 «Об утверждении порядка осуществления общероссийскими спортивными федерациями и аккредитованными региональными спортивными федерациями и их представителями общественного контроля за соблюдением организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, федеральных стандартов спортивной подготовки по

соответствующим видам спорта»;

- Приказ Минспорта России от 03.08.2025 N 173 (с изм. На 01.09.2025) "Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации");

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Санитарные правила СП 2.4.3648-20. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России от 26.09.2025 года № 782;[1] (далее – ФССП).

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки спортсменов по хоккею и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

1.2. Характеристика вида спорта «Хоккей», его отличительные особенности

Хоккей- (с шайбой) (англ. **hockey**), спортивная игра, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить ее наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. На площадке во время игры находятся по шесть игроков (5 полевых игроков и вратарь) в защитном снаряжении. Игра проходит 60 минут чистого времени: три периода по 20 мин с 15-минутными перерывами. Замены игроков не ограничены.

Спортивные снаряды - хоккейная клюшка и шайба. В современных правилах игры в хоккей с шайбой определены следующие важные моменты: матч в хоккее с шайбой состоит из трех периодов, каждый период длится 20 минут; каждый период начинается вбрасыванием шайбы, а заканчивается свистком судьи; вбрасывание шайбы проводит судья; между периодами предусмотрены 15 минутные перерывы,

которые сопровождаются сменой ворот; одновременно на поле может находиться шесть игроков, полная хоккейная команда при этом состоит из 20-25 человек; замена игроков происходит как в паузах, так и во время игры; в хоккее допускается силовая борьба; при силовой борьбе запрещены: подножки, задержка соперника, удары локтями, а также атака игрока, который не владеет шайбой; основное время игры может закончиться вничью и будет назначено дополнительное время, после которого может последовать серия буллитов; за нарушения спортсмены отправляются на скамейку штрафников.

[1](зарегистрирован Минюстом России 01.11.2025г, регистрационный №84075).

Хоккейная площадка. Размеры хоккейных площадок разнятся в зависимости от правил (НХЛ или ИИХФ). По версии ИИХФ размеры площадки могут варьироваться от 56 – 60 метров в длину и 26 – 30 метров в ширину. В НХЛ размеры площадки строго фиксированы 60,96 метров в дину и 25,90 метров в ширину. Считается, что меньшая площадка приводит к более красочной игре, а именно к силовой борьбе, броскам по воротам и игре у бортов. Углы площадки должны быть скруглены дугой окружности радиусом от 7 м до 8,5 м по правилам ИИХФ и 8,53 м в НХЛ.

Площадка обязательно должна быть ограждена бортиком высотой 1,20 – 1,22 метров. На лицевых бортах за воротами по всей ширине поля (включая закругления) крепится ограждение из защитного стекла высотой 1,6-2 м. Хоккейная площадка размечена следующим образом: на расстоянии 3 – 4 метров от бортов проведены лицевые линии (линии ворот); на расстоянии 17,23 метров от линии ворот проведены синие линии зон, благодаря которым площадка разделяется на 3 зоны: центральную и две зоны соперников; в центре поля находится красная линия, разделяющая площадку пополам, и точка вбрасывания, находящаяся посередине красной линии; по обе стороны от ворот на расстоянии 6 метров нарисованы точки вбрасывания с зоной вбрасывания радиусом 4,5 метра. Всего на хоккейной площадке нанесено девять точек для вбрасывания: центральная точка; четыре конечных точки вбрасывания (по две в каждой зоне); четыре точки вбрасывания в нейтральной зоне.

Хоккейная площадка оборудована двумя скамейками для оштрафованных игроков.

Размер ворот в хоккее с шайбой. Ворота в хоккее с шайбой состоят из двух штанг (вертикальные стойки), которые находятся на линии ворот на равном расстоянии от бортов и соединённых вверху горизонтальной перекладиной. Расстояние между штангами (ширина) — 1,83 м, а расстояние от нижнего края перекладины до поверхности льда (высота) — 1,22 м. Диаметр перекладины и обеих штанг не более 5 см.

Хоккейная экипировка. Хоккей является очень травмоопасным видом спорта, поэтому большое внимание уделяется защитной экипировке. Хоккейная экипировка состоит из:

Клюшка для хоккея с шайбой — спортивный снаряд, при помощи которого спортсмены перемещают по площадке шайбу. Размер клюшки для хоккея примерно 150-200 см.

Коньки для хоккея с шайбой — ботинки с прикрепленными к ним металлическими лезвиями. Используются для передвижения по 6 льду.

Раковина для защиты паховой области от попадания шайбы и других травм.

Шлем для защиты головы.

Наколенники и налокотники. Наколенники предназначены для защиты коленного сустава и голени хоккеиста, налокотники для защиты локтевого сустава игрока.

Нагрудник обеспечивает защиту грудной клетки и всей спины игрока.

Перчатки защищают кисти рук, кистевые суставы и нижнюю часть предплечий игрока при ударах клюшкой по рукам или попаданиях шайбы.

Капа для предотвращения травмы зубов.

Хоккейные шорты предназначены для предотвращения травмирования хоккеиста при падениях, столкновениях, попаданиях шайбы и других случаях.

Защита горла — полужесткая деталь из пластика или кевлара, защищающая горло, шею (спереди и сзади) и ключицы игрока.

Свитер — обязательная часть спортивной экипировки игрока в хоккее с шайбой, одевается поверх защиты.

Гамаши.

Хоккейная шайба. Максимальная зафиксированная скорость полета шайбы в хоккее более 180 км/ч. Размеры хоккейной шайбы: толщина 2,54 см, диаметр 7,62 см, вес 156—170 гр.

На хоккейном матче присутствует *судейская бригада:* один или два главных судьи; два линейных судьи. В обязанности главного судьи входит отслеживание нарушений правил и фиксация взятия ворот. Линейные судьи отвечают за

отслеживание положений «вне игры», пробросов шайбы, нарушений численного состава, а также проведение вбрасываний шайбы. Кроме судей на льду, на каждом матче присутствует судейская бригада за пределами площадки.

1.3. Цели и задачи

Целью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей».

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

1. Изучение истории и терминологии хоккея;
2. Изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
3. Изучение правил гигиены, питания и т.д.

Развивающие задачи:

1. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно - сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.
2. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости.
3. Развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;

Воспитательные задачи:

1. Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

2. Воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели.

3. Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

Метапредметные задачи:

1. Формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
2. Формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени;

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования спортивной школы № 2 Тюменского муниципального района, в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно- тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки хоккеистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящим спортивную подготовку

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №1.

Таблица №1

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 групп (макс. человек)**
Этап начальной подготовки	3	8	28

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	20

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Хоккей», утвержденному приказом Минспорта России от «26» сентября 2025 г. № 782 представлен в таблице №2

Таблица №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных хоккейных команд.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с командами старшего возраста, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.

2.Игровой метод.

3.Соревновательный.

4.Метод круговой тренировки.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в ГБУ ДО СШОР №2 Невского района Санкт-Петербурга предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое

специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В ГБУ ДО СШОР №2 Невского района Санкт-Петербурга обучения с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио- видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах.

3. Контроль выполнения заданий.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на беспрерывную подготовку спортсменов в течение года представлена в таблице №3

Таблица №3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
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

Объем соревновательной деятельности спортсменов по виду спорта «Хоккей» представлен в таблице №4

Таблица №4

Объем соревновательной деятельности

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

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

В соответствии с представленным стандартом спортивной подготовки годовой учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки представлен в таблице №5

Таблица №5

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки							
		Этап начальной подготовки			*Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)*				
		НП-1	*НП-2*	*НП-3*	*УТ-1*	*УТ-2*	*УТ-3*	*УТ-4*	*УТ-5*
	Часов в неделю	**4,5**	**6**	**6**	**12**	**12**	**16**	**16**	**16**
	Максимальная продолжительность одного занятия	**2**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
	Наполняемость групп (чел.)	**28**	**28**	**28**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	52	54	54	64	64	76	76	76
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	14	15	15	67	67	84	84	84
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	17	17	98	98	126	126	126
4.	Техническая подготовка(ч.)	78	86	86	98	98	99	99	99
5.	Тактическая подготовка(ч.)	22	32	32	82	82	125	125	125
6.	Теоретическая подготовка(ч.)	8	12	12	18	18	22	22	22
7.	Психологическая подготовка(ч.)	2	6	6	8	8	15	15	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	4	4	7	7	7	7	7
9.	Инструкторская практика(ч.)	-	-	-	-	-	14	14	14
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	12	12	12
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	2	4	4	14	14	14	14	14
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	54	82	82	168	168	238	238	238
	Итого (ч)*	***234***	***312***	***312***	***624***	***624***	***832***	***832***	***832***

Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.

Раздел ***«Общая физическая подготовка (ОФП)»*** включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физическихкачеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Специальная физическая подготовка (СФП) **–** раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении игре в хоккей, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально-физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для игры в хоккей.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются ***соревнования***. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет студентам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к игре в хоккей и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемогоуровня.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой игры – ***технико-тактическая подготовка.*** Под технико-тактической подготовкой

понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами ***технической подготовки*** являются:

- прочное освоение технических элементов хоккея;

- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;

- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Тактическая подготовка- это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач. Задачи тактической подготовки:

-овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;

-овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;

-сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);

-развивать способности к быстрым переключениям в действиях- от нападения к защите и от защиты к нападению;

-изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики хоккея.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Хоккей». Материал раздела ***«Теоретическая подготовка»*** выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагатьматериал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе

психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать ***инструкторско-судейскую практику*** на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Медико-биологическая система мероприятий предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной

подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под ***восстановительными мероприятиями*** следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

• рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

• планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;

• применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

• рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

• поливитаминные комплексы;

• различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);

• ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;

• контрастные ванны и души, сауна.

Интегральная подготовка понимается как процесс, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих подготовленности: физической, технической, тактической, психологической.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является **воспитательная работа.** Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственногоразвития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы *является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению.* Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В

воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- ✓ *формирование нравственного сознания;*
- ✓ *формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;*
- ✓ *формирование личностных качеств*

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №6

Таблица №6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - участие в движении «Спортивный волонтер»; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества;	В течение года

		- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - участие в молодежном Дне самоуправления; - беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков; - проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период; - информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как…», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения); -встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровняясь на лучших»; -посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей,представлений, фильмов на спортивную тему	
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню; - физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта; - фестиваль ВФСК ГТО; -спортивная акция "Я выбираю спорт"	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); -воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровыйорганизм», - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё	В течение года

		время»;	
2.3	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	**Профилактическая деятельность, в том числе** - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообщи, где торгуют смертью»; - профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле-здоровый дух!»	В течение года
2.4	Антидопинговые мероприятия	**Практическая деятельность обучающихся:** - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки -патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»	В течение года

	защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»;	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых	В течение года

		мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий)	

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;

2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;

4. Международный стандарт ВАДА по тестированию

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;

2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;

3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;

4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7

Таблица 7

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

№	Содержание	Этап спортивной подготовки	Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
3.	Анализ действующего антидопингового законодательства.	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	В течение года	изучение материалов
4.	Обучение тренеров, тренеров-преподавателей и обучающимися в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА		в течение года согласно графика	изучение материала, тестирование
5.	Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»		январь-февраль	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
6.	Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга».	Этап начальной подготовки	март-апрель	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
7.	Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»	Этап начальной подготовки	апрель-май	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
8.	Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйрплэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	июнь-август	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
9.	Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила».	Этап начальной подготовки	сентябрь-октябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
10.	Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил».	Этап начальной подготовки	октябрь	беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях
11.	Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс.	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный	ноябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте

	Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».	этап (этап спортивной специализации)		и в социальных сетях
12.	Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
13.	Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь, май	анкетирование

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Примерны план инструкторской и судейской практики представлен в таблице №8

Таблица №8

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи обучения	Виды работы	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники плавания.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по виду спорта	

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

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов,проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физическойкультуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно- правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице №9

Таблица №9

План применения восстановительных средств и мероприятий

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2	2 Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез,	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласнокалендаря спортивных мероприятий.

3	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизирующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
4	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Каждый четверг

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

III. Система контроля

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

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «хоккей»;
- ✓ формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «хоккей»;
- ✓ повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ✓ укрепление здоровья;
- ✓ изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- ✓ общее знание об антидопинговых правилах;
- ✓ выполнение контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

- ✓ повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «хоккей» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

✓ соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;

✓ изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;

✓ овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;

✓ изучениеи соблюдение антидопинговых правил;

✓ ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;

✓ участие в официальных спортивных соревнованиях;

✓ получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

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

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

квалификации. Примерные вопросы для мониторинга знаний теоретического материала программы представлен в приложении №1

Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

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

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП). Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний представлен в приложении 1.

Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по ОФП.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разрядыи спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «хоккей» и представлены в таблицах №№10-11

Таблица №10

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3

1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6 х 9 м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5

Таблица №11

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»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество	не менее	

	лежа на полу	раз	-	12
1.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			5,8	6,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6 х 9 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			16,5	17,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			7,3	7,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы (для защитников и нападающих)	с	не более	
			12,5	13,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (для защитников и нападающих)	с	не более	
			14,5	15,0
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			42,0	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			43,0	47,0
2.8.	Бег на коньках 1 круг влево	с	не более	
			19,7	20,3
2.9.	Бег на коньках 1 круг вправо	с	не более	
			20,3	20,7
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"	

Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы по годам

Бег 20, 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Бег на 1000 м проводится на стадионе. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После свистка или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Подъем туловища из положения лежа на спине. Испытуемый принимает исходное положение – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях поставить стопами на пол. Стопы можно задержать любой перекладиной или упором. Испытуемый поднимает туловище и подтягивает его грудью к коленям. Важно, чтобы подбородок не прилегал к грудной клетке, и голова была прямо.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное

положение и, зафиксировав его на 1 секунду,продолжить выполнение испытания.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Бег 30 метров вперед лицом. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

Бег 30 м вперед спиной. Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты юного хоккеиста. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).

Челночный бег 6х9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

Слаломный бег с шайбой. Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

Слаломный бег без шайбы. Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично предыдущему тесту.

Бег на коньках 1 круг влево и вправо. Тест призван оценить уровень скоростной выносливости хоккеиста. Выполняется по часовой и против часов стрелки без шайбы, объезжая за воротами и стойки/фишки, которые установлены в кругу вбрасывания. Оценивается время (с).

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени[2].

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки хоккеистов по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов хоккея (индивидуально или в игре):

Бег на коньках	• - бег скользящими шагами; • - бег короткими шагами; • - бег скрестными шагами; • - бег спиной вперед; • - переступанием не отрывая коньков ото льда; • - толчками одной ногой; • - прыжком с приземлением на две или одну ногу; • - скрестными шагами.
Стойки, прыжки, повороты	• - прыжок толчком двух ног; • - прыжок толчком одной ноги • - остановка прыжком • - остановка двумя шагами • - повороты вперед • - повороты назад
Прием и передача	• - прием шайбы удобной стороной крюка клюшки • - прием шайбы неудобной стороной крюка клюшки • - передача шайбы удобной стороной крюка клюшки • - передача шайбы неудобной стороной крюка клюшки • - передача шайбы на ход • - передача шайбы от борта
Ведение шайбы	• - ведение шайбы без перебора • - ведение шайбы с мелким перебором • - ведение шайбы с широким перебором
Броски по воротам	• - броски по воротам удобной стороной крюка клюшки • - броски по воротам неудобной стороной крюка клюшки • - броски по воротам с замахом

[2] Приказ Министерства спорта РФ от 12.02.2019г № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

	• - передача шайбы удобной стороной крюка клюшки • - передача шайбы неудобной стороной крюка клюшки • - передача шайбы на ход • - передача шайбы от борта
Ведение шайбы	• - ведение шайбы без перебора • - ведение шайбы с мелким перебором • - ведение шайбы с широким перебором
Броски по воротам	• - броски по воротам удобной стороной крюка клюшки • - броски по воротам неудобной стороной крюка клюшки • - броски по воротам с замахом

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технико-тактической подготовке обучающихся спортивно-оздоровительного этапа представлены в таблицах №12-13.

Таблица №12

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся

техника	**норматив/приемы**	**показатель**
Приемы техники нападения	Стойка хоккеиста (ноги параллельно на одной линии). Езда. Передвижения короткими и длинными толчками. Повороты на месте (вперед, назад). Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами	технически правильное выполнение приема
Техника владения шайбой	Прием шайбы обеими сторонами крюка клюшки. Передача шайбы обеими сторонами крюка клюшки. Передача шайбы о борт. Броски шайбы по воротам. Ведение шайбы на месте и в движении. Ведение шайбы с разным перебором. Ведение шайбы со сменой направления движения и темпа.	
Обманные действия	Финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.	
Техника передвижений.	Основная стойка хоккеиста. Передвижение на коньках лицом и спиной вперед. Передвижение «с перебежкой».	
Техника овладения шайбой.	Выбивание шайбы. Перехват шайбы. Выбивание шайбы при ведении. Перехват шайбы при ведении.	

Таблица №13

Приемы тактической подготовки по виду спорта «Хоккей»

Тактика нападения. *Индивидуальные действия*	Выход на свободное место с целью атаки противника и получения шайбы. Выбор способа приема в зависимости от направления и силы полета шайбы; выбор способа передачи в зависимости от

	расстояния; применение изученных способов приема, передач, ведения, бросков и зависимости от ситуации на площадке. Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.
Групповые действия	Взаимодействия двух игроков - «передай шайбу - выхода». Взаимодействия трех игроков - «треугольник». Взаимодействия двух игроков -переключение.
Командные действия	Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Позиционное нападение. Организация командных действий против применения быстрого прорыва.
Тактика защиты. *Индивидуальные действия*	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без шайбы в зависимости от места нахождения шайбы; противодействие выходу на свободное места для получения шайбы; действия одного защитника против двух нападающих.
Групповые действия	Взаимодействия двух игроков - отступание.
Командные действия	Личная система защиты.

Оценивание выполнения осуществляется по трем критериям – «2», что означает безупречное выполнение приема, «1» - выполнение приема с погрешностями в техническом плане, «0» не выполнено. Результаты итоговзаписываются в протокол результатов выполнения нормативов по специально- физической и технической подготовке обучающихся (приложение 2). Выполнение приемов менее 80% означает пересдачу нормативов программы.

IV. Рабочая программа по виду спорта «Хоккей»

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

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «Хоккей» осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором ГБУ ДО СШОР № 2 Невского района Санкт-Петербурга.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений.

Распределение часов программного материала по месяцам представлено в таблицах №№ 14-21

Таблица №14

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 1 года обучения (НП-1)

№ п/п	Виды подготовки	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	52
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	14
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	7	7	78
5.	Тактическая подготовка (ч.)	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	22
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	8
7.	Психологическая подготовка (ч.)											1	1	2
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	2
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	5	5	54
	Итого (ч)*	***20***	***20***	***19,5***	***19,5***	***17,5***	***17,5***	***17,5***	***18,5***	***20,5***	***18,5***	***22***	***23***	***234***

Таблица №15

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (НП-2)

№ п/п	Виды подготовки	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	56
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	15
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	3	3	3	-	-	-	-	-	-	2	3	3	17
4.	Техническая подготовка (ч.)	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	86
5.	Тактическая подготовка (ч.)	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	32
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	-	-	-	-	-	-	1	1	1	6
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	4
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	3	2	5	9	8	11	11	11	2	9	6	4	82
	Итого (ч)*	***26***	***24***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***28***	***26***	***26***	***26***	***26***	***312***

Таблица №16

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 3 года обучения (НП-3)

№ п/п	Виды подготовки	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	56
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	15
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	3	3	3	-	-	-	-	-	-	2	3	3	17
4.	Техническая подготовка (ч.)	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	86
5.	Тактическая подготовка (ч.)	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	32
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	-	-	-	-	-	-	1	1	1	6
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	4
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	3	2	5	9	8	11	11	11	2	9	6	4	82
	Итого (ч)*	***26***	***24***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***28***	***26***	***26***	***26***	***26***	***312***

Таблица №17

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (УТ-1)

№ п/п	Виды подготовки	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	64
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	6	6	6	5	5	5	5	5	6	6	6	6	67
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	12	10	10	10	10	-	-	-	10	12	12	12	98
4.	Техническая подготовка (ч.)	9	8	8	8	8	8	8	8	9	8	8	8	98
5.	Тактическая подготовка (ч.)	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	82
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	18
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	-	-	-	-	1	1	1	1	1	8
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	-	-	-	3	-	-	-	2	-	-	-	7
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	14
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	8	10	14	10	13	25	25	25	9	10	10	9	168
	Итого (ч)*	***52***	***50***	***53***	***48***	***54***	***52***	***52***	***53***	***53***	***53***	***53***	***51***	***624***

Таблица №18

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (УТ-2)

№ п/п	Виды подготовки	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	64
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	6	6	6	5	5	5	5	5	6	6	6	6	67
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	12	10	10	10	10	-	-	-	10	12	12	12	98
4.	Техническая подготовка (ч.)	9	8	8	8	8	8	8	8	9	8	8	8	98
5.	Тактическая подготовка (ч.)	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	82
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	18
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	-	-	-	-	1	1	1	1	1	8
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	-	-	-	3	-	-	-	2	-	-	-	7
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	14
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	8	10	14	10	13	25	25	25	9	10	10	9	168
	Итого (ч)*	***52***	***50***	***53***	***48***	***54***	***52***	***52***	***53***	***53***	***53***	***53***	***51***	***624***

Таблица №19

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки УТ-3

№ п/п	Виды подготовки	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	6	6	6	6	7	7	7	7	6	6	6	6	76
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	21	21	21	-	-	-	-	-	-	21	21	21	126
4.	Техническая подготовка (ч.)	10	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	99
5.	Тактическая подготовка (ч.)	10	10	11	10	12	10	10	12	10	10	10	10	126
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	22
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	3	-	-	-	2	-	-	2	7
9.	Инструкторская практика (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	14
10.	Судейская практика (ч.)	1	1		2	1	1	1	1	1	1	1	1	12
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	6	6	-	2	-	-	-	-	14
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	8	-	-	28	34	37	32	29	23	32	8	7	238
	Итого (ч)*	***67***	***58***	***57***	***64***	***82***	***79***	***69***	***70***	***61***	***90***	***67***	***68***	***832***

Таблица №20

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки УТ-4

№ п/п	Виды подготовки	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	6	6	6	6	7	7	7	7	6	6	6	6	76
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	21	21	21	-	-	-	-	-	-	21	21	21	126
4.	Техническая подготовка (ч.)	10	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	99
5.	Тактическая подготовка (ч.)	10	10	11	10	12	10	10	12	10	10	10	10	126
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	22
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	3	-	-	-	2	-	-	2	7
9.	Инструкторская практика (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	14
10.	Судейская практика (ч.)	1	1		2	1	1	1	1	1	1	1	1	12
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	6	6	-	2	-	-	-	-	14
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	8	-	-	28	34	37	32	29	23	32	8	7	238
	Итого (ч)*	***67***	***58***	***57***	***64***	***82***	***79***	***69***	***70***	***61***	***90***	***67***	***68***	***832***

Таблица №21

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки УТ-5

№ п/п	Виды подготовки	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	6	6	6	6	7	7	7	7	6	6	6	6	76
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	21	21	21	-	-	-	-	-	-	21	21	21	126
4.	Техническая подготовка (ч.)	10	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	99
5.	Тактическая подготовка (ч.)	10	10	11	10	12	10	10	12	10	10	10	10	126
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	22
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	3	-	-	-	2	-	-	2	7
9.	Инструкторская практика (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	14
10.	Судейская практика (ч.)	1	1		2	1	1	1	1	1	1	1	1	12
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	6	6	-	2	-	-	-	-	14
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	8	-	-	28	34	37	32	29	23	32	8	7	238
	Итого (ч)*	***67***	***58***	***57***	***64***	***82***	***79***	***69***	***70***	***61***	***90***	***67***	***68***	***832***

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки представлены в таблице№22

Таблица №22

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки

Вид подготовки	Виды упражнений
Общая физическая подготовка	Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на тренажёрах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на тренажёрах. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.
Специальная физическая подготовка	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и с перемещением. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. конце, середине, начале дистанции. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и

	продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели). Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.
Участие в спортивных соревнованиях	Районные соревнования по хоккею с шайбой «Золотая шайба» сезон 2022-2023 Областные соревнования по хоккею с шайбой «Золотая шайба» сезон 2022-2023 Кубок губернатора Тюменской области
Техническая подготовка	- скольжение на двух ногах без отрыва коньков ото льда, - скольжение на двух ногах после толчка одной ногой (правой, левой) - бег широким скользящим шагом - старт и бег коротким ударным шагом - передвижение скрестным шагом - бег переступание боком - перемещение шайбы в положении стоя на месте - длинное плавное ведение с переносом клюшки над шайбой - обводка стоя по контуру - ведение шайбы с изменением направления - ведение шайбы по радиусу - ведение шайбы на месте - ведение шайбы по прямой Остановки, повороты на месте (вперед, назад). Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами. Финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. - броски в ворота с удобной стороны - броски в ворота с неудобной стороны - броски в ворота с добиванием Перехват шайбы. Выбивание шайбы при ведении. Перехват шайбы при ведении
Тактическая подготовка	Выход на свободное место с целью атаки противника и получения шайбы. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета шайбы; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение

	изученных способов приема, передач, ведения, бросков и зависимости от ситуации на площадке. Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Взаимодействия двух игроков - «передача шайбы - выхода». Взаимодействия трех игроков - «треугольник». Взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным). Взаимодействия двух игроков -переключение. Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Позиционное нападение с применением заслонов. Организация командных действий против применения быстрого прорыва. Применение изученных защитных передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без шайбы в зависимости от места нахождения шайбы; противодействие выходу на свободное места для получения шайбы; действия одного защитника против двух нападающих.
Теоретическая подготовка	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. История развития хоккея в мире и в нашей стране. Достижения хоккеистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд хоккеистов на соревнованиях. Количество занимающихся в России и в мире. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Правильный режим дня для спортсмена. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

	Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Критерии готовности к повторной работе. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.
Психологическая подготовка	Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Бег 60м (сек) Бег 1000/2000/3000 м(мин/сек) Челночный бег 3х10м (сек) Прыжок в длину с места (см) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Передвижение шайбы из положения с места, вперед назад и в стороны. Выполнение ведения шайбы в различных направлениях, круговое ведение шайбы, перемещение по восьмерке. Ведение шайбы перед собой, из стороны в сторону, сбоку. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Перехват шайбы, накрывание шайбы спереди при броске в ворота. Выбивание шайбы при ведении. Перехват шайбы при ведении. Финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.
Инструкторская практика	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники плавания.
Судейская практика	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту Судейство соревнований по виду спорта Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.
Медицинские, медико-	- Углубленное медицинское обследование, -Тестирование физической работоспособности в лабораторных и

биологические мероприятия	естественных условиях, - Определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов спортивной подготовки представлен в приложении 4 настоящей программы.

4.2. Учебно-тематический план

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице №23.

Таблица №23

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	≈ **120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в

	обучающихся			жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной Деятельности .Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы спортсменов.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основными структурными блоками планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы:

- подготовительный период (общеподготовительный и специально-подготовительный);
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специальноподготовительный (3—4 месяца). Основными задачами данного периода являются активизация функций организма, изучение нового материала (на ловкость, скорость, координацию). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность периода составляет три недельных микроцикла. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов,или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной

работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Примерное распределение нагрузки по микроциклам представлена в таблице №24

Таблица№24

Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Группы начального этапа спортивной подготовки	Группы тренировочного этапа спортивной подготовки
Подготовительный этап.	Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, изучение базовых приемах игры в баскетбол. Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности. Специально-подготовительный этап Задачи специально-подготовительного этапа – увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).	Задача подготовительного этапа – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период. Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный. Общеподготовительный этап – задачей данного этапаявляется изучение нового материала, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры). Специально-подготовительный этап - задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличении объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения, передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательнойнаправленности (контрольные игры).
Предсоревновательный этап.	Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3	Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости

	недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).	выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-5. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).
Соревновательный этап.	В соревновательном микроцикле первого года тренировки проводятся 3 подвижные игры через день отдыха, второго и третьего годов тренировок – 3-5 игр. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.	Основной задачей соревновательного периода является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 подряд. Длительность этапа составляет 7-10 дней.
Переходный этап.	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недельных микроцикла.	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недель микроцикла.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «хоккей» и участияв официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «хоккей» не ниже уровнявсероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Материально-технические условия:

- ✓ обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

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 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- ✓ обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №25, 26);

✓ обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 27);

✓ 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.

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах №

Таблица №25

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Ворота для хоккея	штук	на хоккейную площадку	2
2.	Мат гимнастический	штук	на игровой зал	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	на игровой зал	2
4.	Мяч волейбольный	штук	на игровой зал	2
5.	Мяч гандбольный	штук	на игровой зал	2
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на игровой зал	2
7.	Мяч футбольный	штук	на игровой зал	2
8.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	на хоккейную площадку	1
9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	на тренера-преподавателя	1
10.	Свисток судейский	штук	на тренера-преподавателя	1
11.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
12.	Скамья гимнастическая	штук	на игровой зал	2

13.	Станок для точки коньков	штук	на организацию	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	на игровой зал	2
15.	Шайба	штук	на хоккейную площадку	80

Сокращение, используемое в настоящей таблице:

организация - организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Таблица № 26

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

Таблица № 27

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на организацию	3
2.	Защита паха для вратаря	штук	на организацию	3
3.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на организацию	3
4.	Нагрудник для вратаря	штук	на организацию	3
5.	Перчатки для вратаря (блин)	пар	на организацию	3
6.	Перчатки для вратаря (ловушки)	пар	на организацию	3
7.	Шлем для вратаря с маской	штук	на организацию	3
8.	Шорты для вратаря	штук	на организацию	3
9.	Щитки для вратаря	пар	на организацию	3

Сокращение, используемое в настоящей таблице:

организация - организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Таблица № 27

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

6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	2	1
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	2	1
9.	Майка хоккейная тренировочная с длинным рукавом (сетка)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	2	2	2	2	1
10.	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
15.	Перчатки для игрока	пар	на	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1

	(защитника, нападающего)		обучающегося										
16.	Подтяжки для гамаш	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
17.	Подтяжки для шорт	пар	на обучающегося	-	-			1	2	1	2	1	1
18.	Свитер хоккейный	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	2	2	2	4	1
19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3	1	3
20.	Шлем для вратаря с маской	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3	1	3
21.	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3	1	3
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

6.2 Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Кадровые:

- ✓ укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- ✓ уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников;(указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП)
- ✓ непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-

преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «хоккей», а такжена всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

6.3 Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации Программы

Организационные условия:

- ✓ обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- ✓ соблюдение возрастного контингента;
- ✓ отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

Временно-пространственные:

- ✓ соблюдение расписания занятий;
- ✓ определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

- ✓ преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексию, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Санитарно-гигиенические условия:

- ✓ соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- ✓ соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;

- ✓ охрана труда.

Информационно-методические условия:

- ✓ федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»;
- ✓ наличие дополнительной образовательной программы;
- ✓ своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

VII. Перечень информационного обеспечения

1. Алексеев Евгений Хоккей для начинающих. Уроки профессионала. Евгений Алексеев. - М.: Питер, 2015. - 300 с.
2. Гендрон, Д. Деятельность тренера в хоккее / Д. Гендрон. - М.: Олимпийская литература, 2016. - 261 с.
3. Даймонд Дэн. Энциклопедия хоккея. Редкие факты. Суперзвезды. Уникальное фото / Дэн Даймонд , Эрик Цвайг. - М.: Кладезь, АСТ, 2019. - 192 с.
4. Ишматов, Р.Г. Теория, методика и практика хоккея. Учебник / Р.Г. Ишматов, В.А. Кузьмин; СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - М. : ИД "МедиаЛайн", 2016. - 388 с.
5. Ишматов, Р.Г. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации. Учебное пособие / Р.Г. Ишматов, В.В. Шилов; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б.и.], 2011. - 220 с.
6. Ишматов, Р.Г. Тактическая подготовка хоккеистов. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей). Учебное пособие / Р.Г. Ишматов; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б.и.], 2014. - 144 с.
7. Кукушкин, В. Хоккей нового времени / В. Кукушкин. - М.: Спорт, 2015. - **590** с.
8. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей): Отбор в хоккее: учебное пособие / Ю.Ф. Курамшин, Л.В. Михно; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б.и.], 2013. - 175 с.
9. Никонов, Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов / Ю.В. Никонов. - М.: Асар, **2015**. - **819** с.
10. Михно, Л.В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов : учебник для тренеров / Л.В. Михно, Ю.Ф. Курамшин, В.В. Филатов, Р.Г. Ишматов, В.С. Волков / под ред. Л.В. Михно. - СПб. 2017. - 616 с. : ил.
11. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ "Учимся играть в хоккей". В 4 ступенях. Ступень В. - М.: Человек, **2020**. - **383** с.
12. Хоккей для начинающих. - М.: Астрель, АСТ, **2018**. - 144 с.
13. Хоккей. Книга-тренер. - М.: Эксмо, 2017. - **390** с.
14. Чемберс, Дэйв Тренировочные занятия в хоккее. 446 упражнений для развития мастерства / Дэйв Чемберс. - М.: Олимпийская литература, **2016**. - 360 с.
15. Шигаев, А.С. Хоккей / А.С. Шигаев. - М.: Книга по Требованию, **2018**. - **286** с.
16. Яременко, Н.Н. Хоккей. Наши / Н.Н. Яременко. - М.: АСТ, **2017**. - **664** с.

Интернет сайты

Сайт Министерства Спорта РФ: http://www.minsport.gov.ru/sport/

Сайт Олимпийского комитета России: http://www.roc.ru

Сайт Международного олимпийского комитета: http://www.olympic.org

Сайт Российского антидопинговое агентство: http://www.rusada