

Муниципальное образование муниципальный округ город Кировск с подведомственной территорией Мурманской области

Муниципальная автономная организация дополнительного образования  
«Спортивная школа города Кировска»

Принята на заседании  
Методического совета

«05» 2023 года

Протокол № 1

Директор МАУ ДО «СШ. г. Кировска»

«05» 2023 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «хоккей»**

Возраст обучающихся: 8 лет  
Срок реализации программы: 8 лет

Автор(ы) – составитель(и):

г. Кировск, 2023 год

## Содержание:

	Стр.
1. Общие положения.....	3
1.1. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	3
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие.....	5
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия .....	5
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия .....	5
2.3.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.....	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	6
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	9
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	11
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	14
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	15
3. Система контроля.....	16
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	17
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	18
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	19
4. Рабочая программа .....	20
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий .....	20
4.2. Учебно-тематического план .....	21
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	24
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
6.1. материально-технические условия реализации программы.....	26
6.2. кадровые условия реализации программы.....	31
6.3. информационно-методические условия реализации программы.....	31
7. Приложение 1 «Примерный перечень информационного обеспечения».....	32

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по хоккею с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 997, (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 16.12.2022, регистрационный № 71578 (далее ФССП).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккею» разработана на основе примерной дополнительной программы спортивной подготовки утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543).

### **1.1. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

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

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «хоккей» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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».

*Таблица № 1*

### **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

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

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	6
---	-------------------	----	---

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация и осуществление образовательной деятельности по Программе проводится с учетом особенностей Организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

2.2.1. Организация определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее-спортивный сезон), в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку.

2.2.2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный 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). Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс организуется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки исходя из астрономического часа (60 минут).

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

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

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, инструкторская и судейская практика.

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

**Таблица № 2**

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет			
	НП 1 года	НП 2 года	НП 3 года	УТ 1 года	УТ 2 года	УТ 3 года	УТ 4 года	УТ 5 года	ССМ
Количество часов в неделю	6	8	8	12	14	16	16	18	20
Общее количество часов в год	312	416	416	624	728	832	832	936	1040

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

### 2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Образовательный процесс носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые, индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам.

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

Самостоятельная подготовка составляет диапазон на менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает:

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не превышает 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 осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

### 2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

*Таблица № 3*

#### Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия		14	14

	по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации			
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 дней, но не более 2 раз в год
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		- -
2.5	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 дней	

### 2.3.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

*Таблица № 4*

#### Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «хоккей»

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	-	2	2	3	3
Основные	-		1	1	1
Игры	-	15	30	36	60

### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица № 5

**Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет			
		НП 1 года	НП 2 года	НП 3 года	УТ 1 года	УТ 2 года	УТ 3 года	УТ 4 года	УТ 5 года	ССМ
		Недельная нагрузка в часах								
		6	8	8	12	14	16	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	3	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (чел)								
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки								
1.	Физическая подготовка:	127	193	193	200	200	236	236	252	272
1.1.	Общая физическая подготовка	73	121	121	115	115	119	119	125	135
1.2.	Специальная физическая подготовка	54	72	72	85	85	117	117	127	137
2.	Техническая подготовка	95	108	108	105	105	115	115	123	135
3.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	34	46	46	108	158	165	165	185	195
4.	Аттестация (контрольно-переводные нормативы и испытания)	2	6	6	8	8	8	8	8	18
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская	-	10	10	68	82	92	92	122	132

	практика									
6.	Восстановительные мероприятия	-	12	12	24	29	36	36	36	46
7.	Медицинское обеспечение	-	4	4	4	6	8	8	8	10
Вариативная часть, формируемая Организацией										
8	Самоподготовка	-	15	15	25	28	52	52	52	72
9	Интегральная подготовка	54	22	22	82	112	120	150	150	160
<b>Общее количество часов в год</b>		312	416	416	624	728	832	832	936	1040



**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре  
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-18	10-11	9-10	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	10-11	9-11	11-12
3.	Спортивные соревнования (%)	-	5-7	15-16	15-16	15-16
4.	Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12	7-10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	12-15	14-16	15-19	17-20	19-27
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-4	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24-26	29-30	30-32	31-32	29-31

**2.5. Календарный план воспитательной работы**

**Примерный календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b>	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровье сбережение</b>		
2.1.	Медико-биологическое исследование	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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)</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание спортсменов</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	<b>Практическая деятельность и</b>	В течение

	(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	<b>восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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).	года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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	В течение года

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

Таблица № 8

### Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3

				лекарственных препаратов для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться

				сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. Для спортсменов на этапе НП планов инструкторской и судейской практики не предусмотрено.

Обучающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в городе. На этапе спортивного совершенствования обучающиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту. Для получения звания судьи по спорту необходимо всем учащимся освоить следующие умения и навыки:

- Составить положение о проведении соревнований.
- Умение вести судейскую документацию.
- Участвовать в судействе соревнований совместно с тренером.

Таблица 9.

План инструкторской и судейской практики для обучающихся

№ п/п	Наименование	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
1.	Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, ведение тренировочного процесса	-	-	3 час	2 час	2 час
2.	Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения тренировочного занятия	-	-	-	1 час	2 час
3.	Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения соревнований	-	-	-	1 час	2 час
4.	Судейство соревнований в процессе	-	-	-	1 час	2 час

	тренировочного занятия, соревнований школьного уровня					
5.	Организация и проведение школьных соревнований	-	-	-	1 час	2 час
7.	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение документации соревнований	-	-	-	-	2 час

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с этапа начальной подготовки второго года, спортсмены проходят углубленный врачебный контроль 2 раза в год, по графику кабинета спортивной медицины на базе Апатитской детской поликлиники. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входят:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

- Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.
- Педагогические средства: Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают: - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками; - «компенсаторное» плавание

- упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; - тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); - рациональная организация режима дня.

- Психологические средства: Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервнопсихической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

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.

Начиная с тренировочного этапа 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.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки

### **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

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

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;



- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду,

- осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

### **3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

#### **3.1.1. На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «хоккей»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

- по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

#### **3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

#### **3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### 3.2. Оценка результатов освоения Программы

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.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по виду спорта «хоккей», а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

*Таблица 10.*

#### Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
3.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся для всех этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
4.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
5.	Другие	Устанавливаются Учреждением самостоятельно	

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

*Таблица 11.*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.	Бег 20 м	сек.	Не более	
			4,5	5,3
2.	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами	см.	Не менее	
			135	125
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			15	10
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
1.	Бег на коньках 20 м	с	Не более	
			4,8	5,5
2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	Не более	
			17,0	18,5
3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	Не более	
			6,8	7,4
4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	Не более	
			13,5	14,5
5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	Не более	
			15,5	17,5

*Таблица 12.*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			5,5	5,8
2.	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами	см.	Не менее	
			160	145
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			-	12
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			5	-
5.	Бег на 1000 м	Мин,с	Не более	
			5,5	6,2

2. Нормативы специальной физической подготовки			
1.	Бег на коньках 30 м	с.	Не более
			5,8
2.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	Не более
			16,5
3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	Не более
			7,3
4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	Не более
			12,5
5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	Не более
			14,5
6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	Не более
			42,0
7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	Не более
			43,0
3. Уровень спортивной квалификации			
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Спортивные разряды Не устанавливается	
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»	

**Таблица 13.**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «хоккей»**

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			4,7	5,0
2.	Пятерной прыжок в длину с места, отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой ноги	м, см.	Не менее	
			11,7	9.30
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			-	15
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			12	-
5.	И.П. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	Количество раз	Не менее	
			7	-

6.	Бег на 400 м	Мин,с	Не более	
			1.05	1.10
7.	Бег на 3000 м	Мин	Не более	
			13	15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с.	Не более	
			4,7	5.3
2.	Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих)	с	Не более	
			48,0	54.0
3.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	Не более	
			40,0	45,0
4.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	Не более	
			25,0	30,0
5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	Не более	
			39,0	43,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

## **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий**

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

При составлении тематического плана учтен режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объёма часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки.

Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объём нагрузок, направленных на ОФП.

#### **4.1.1. Этап начальной подготовки.**

Тематический план раскрывает:

- содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам;
- объёмы основных параметров подготовки;
- распределение объёмов основных средств тренировки по неделям (42 недель и 10 недель во время летней оздоровительной компании);
- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля.

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;

- закономерности развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарём и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Распределение времени в тематическом плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

- 1.1. Места занятий, оборудование и инвентарь
- 1.2. Физическая культура и спорт в стране
- 1.3. Развитие хоккея в стране и мире
- 1.4. Гигиена, закалывание. Режим питания хоккеистов
- 1.5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

- 2.1. Упражнения с набивными мячами: а) повторных усилий, б) вариативный метод, в) динамических усилий
- 2.2. Старты, бег по дистанции, тормозные движения, выполнение технических приемов, переключение от одного действия к другому. (Игровой метод, соревновательный, повторный, вариативный (чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях).
- 2.3. Разнонаправленные движения рук и ног, опорные и безопорные прыжки с мостика, трамплина, упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики.
- 2.4. Эстафеты, подвижные и спортивные игры (повторный метод).

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

- 3.1. Имитация бега на коньках, броска шайбы, ведение шайбы на асфальте, бетоне. фанерном листе упражнения, модифицированные спортивные игры (баскетбол, футбол). Эти упражнения применяются после того как дети освоят структуру двигательных действий .
- 3.2. Подвижные игры. Сюжетные игры, на технику (Подвижные игры проводить в течение всего года в парке в лесу, спортивном зале, хоккейном корте; 9-10 лет- игры сюжетные связанные с перебежками и прыжками).

### **Раздел 4. Техническая подготовка**

- 4.1. Ведение клюшкой шайбы, броски и удары.  
Создание представления у занимающихся об изучаемом техническом приеме и о овладении его структурой; 6 лет – обучение с помощью подсобных средств типа каталок, перевернутых табуреток. Начинать обучение без клюшек.
- 4.2. Передачи, прием и остановка шайбы, обводка, финты и отбор шайбы.  
Их применять можно после 3-х месяцев обучения. Изучение ведения шайбы можно на начальном этапе вне льда в определенной последовательности.
- 4.3. Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед-назад, влево, вправо.
- 4.4. Плавное ведение шайбы с переносом клюшки через шайбу в разных направлениях, стоя на месте
- 4.5. То же с перемещением хоккеиста
- 4.6. Короткое ведение шайбы с изменением ритма движения, стоя на месте
- 4.7. Техника вратаря (Общая физическая подготовка включает развитие первоочередных физических качеств: ловкость, гибкость быстрота; проводится вне льда на общекомандных занятиях по единому плану для всех игроков команды).

### **Раздел 5. Тактическая подготовка**

Обучение тактическим действиям целесообразно проводить в следующей последовательности:

- 5.1. Индивидуальные действия:
  - игра в нападении;

-игра в защите

5.2. Групповые взаимодействия - начальное ознакомление (игра в нападении)

- передачи шайбы в парах, в тройках на месте и в движении, без смены и со сменой мест.

5.3. Тактическая подготовка вратаря (Тактическая подготовка заключается в обучении ориентированию во вратарской площадке; в обучении умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; в развитии игрового мышления в спортивных и подвижных играх).

### **Раздел 6. Игровая подготовка**

Развитие игрового мышления в скоростных и подвижных играх.

### **Раздел 7. Соревнования.**

Участие в школьных, городских и областных соревнованиях.

### **Раздел 8. Работа по индивидуальному плану.**

В период летних каникул спортсмены занимаются самостоятельно по индивидуальным планам.

### **Раздел 9. Медицинское обследование.**

Все обучающиеся групп начальной подготовки НП-2 года, НП-3 года должны пройти диспансеризацию в полном объеме во врачебно-физкультурном диспансере с заполнением врачебно-контрольной карты установленного образца (антропометрические данные, заключение специалистов: ЛОР, окулиста, невропатолога, хирурга, стоматолога, и по показаниям других специалистов – анализ крови и мочи) в соответствии с Положением «о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом».

### **Раздел 10. Контрольные нормативы.**

Контрольные и переводные испытания проводятся в соответствии с календарно – тематическим планом на учебный год по нормативам.

#### **4.1.2. Тренировочный этап**

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

1.1. Современное состояние хоккея в мире и стране

1.2. Общая физическая подготовка.

1.3. Специальная физическая подготовка.

1.4. Техническая и тактическая подготовка.

1.5. Морально-волевая подготовка хоккеиста.

1.6. Правила хоккея, изменения и дополнения.

1.7. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

1.8. Спортивный массаж и самомассаж.

1.9. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

1.10. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, игр команд квалифицированных хоккеистов.

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

1.1. Обучение специализированным комбинациям и двигательным навыкам.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Упражнения для направленного развития физических качеств. Координационно-сложные упражнения. Упражнения для укрепления мышечных групп (живота, спины, косых мышц туловища, приводящих мышц ног). Упражнения с акцентом на быстроту и точность выполнения.

1.2. Развитие ловкости. Упражнения, развивающие способность быстро переключать внимание и ответные действия в соответствии с изменившейся ситуацией. Повторный метод. Вариативный метод.

1.3. Развитие скоростных качеств. Упражнения, развивающие способность быстро переключать внимание и ответные действия в соответствии с изменившейся ситуацией. Повторный метод. Вариативный метод.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

- 3.1. Специально-подготовительные упражнения. Имитационные силовые упражнения. Упражнения на развитие силы. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- 3.2. Концентрированные воздействия на основные мышечные группы: вращательные движения кистями. Конькобежный шаг без отягощений и с отягощением.
- 3.3. Модифицированные к хоккею игры (баскетбол, футбол, гандбол).

### **Раздел 4. Техническая подготовка**

- 4.1. Техника передвижения на коньках. Бег спиной на коньках, торможение, повороты.
- 4.2. Техника владения клюшкой и шайбой ведение шайбы. Ведение лицом и спиной вперед и т. д. «Длинный» бросок с удобной и неудобной стороны.
- 4.3. Броски шайбы. Прием шайбы. Отработка вбрасывания и и быстроту одиночного движения, способа выигрывания шайбы.
- 4.4. Обучение техническим приемам овладения шайбой при введении её в игру. Отработка «ложного броска» «остановка-ускорение».
- 4.5. Обманные движения (финты). Обучение общепринятым силовым приемам.
- 4.6. Силовые единоборства. Силовые приемы необходимо отрабатывать целенаправленно, по элементам. Обучение происходит в парах: один атакует, другой встречает его силовым приемом. Знакомство с тактикой игры после овладения техническими приемами
- 4.7. Техника игры вратаря. Доведение до автоматизма технических умений и навыков вратаря, создание базы тактического мастерства.

### **Раздел 5. Тактическая подготовка**

Технико-тактическая подготовка хоккеистов строится на решении различных ситуаций, сложность которых постепенно увеличивается. Это позволяет совершенствовать хоккейное мастерство игроков и творческую способность использовать его в игре, а также умение быстро выбирать наилучший вариант действия. Тактическая подготовка включает в себя совершенствование индивидуальных и групповых действий, а также обучение командным взаимодействиям в нападении и защите.

Подготовка вратаря. На этапе углубленной специализации целью подготовки вратаря является процесс формирования системы знаний, умений и навыков. Тренировочный процесс направлена достижение высоких спортивных результатов на основе совершенствования двигательных навыков и волевых качеств.

Физическая подготовка вратаря проводится согласно программе полевых игроков, но больше внимания уделяется развитию взрывной силы, стартовой быстроты, специальной выносливости, ловкости и гибкости. Технико-тактическая подготовка вратаря включает совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях .

### **Раздел 6. Игровая подготовка**

Развитие игрового мышления в скоростных и подвижных играх.

### **Раздел 7. Соревнования**

Участие в школьных, городских, областных , международных соревнованиях, фестивалях.

### **Раздел 8. Работа по индивидуальному плану.**

В период летних каникул обучающиеся занимаются самостоятельно по индивидуальным планам.



## **Раздел 9. Контрольные нормативы**

Контрольные и переводные испытания проводятся в соответствии с календарно – тематическим планом на учебный год по нормативам.

## **Раздел 10. Медицинское обследование**

Все воспитанники тренировочных групп 1-го, 2-го года обучения должны пройти диспансеризацию в полном объеме во врачебно-физкультурном диспансере с заполнением врачебно-контрольной карты установленного образца (методика обследования юных пловцов предусматривает объективный контроль за их физическим развитием (методом антропометрических измерений), за состоянием здоровья (методом физикального обследования, электрокардиографии, рентгеноскопии грудной клетки и т. д.), за ходом нарастания тренированности (при использовании функциональных проб), а также возможность своевременного распознавания признаков переутомления или перенапряжения; предусмотрены заключение специалистов: ЛОР, окулиста, невропатолога, хирурга, стоматолога, и по показаниям других специалистов – анализ крови и мочи) в соответствии с Положением «о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом».

### **4.1.3. Этап углублённой специализации**

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

- 1.11. Современное состояние хоккея в мире и стране
- 1.12. Общая физическая подготовка.
- 1.13. Специальная физическая подготовка.
- 1.14. Техническая и тактическая подготовка.
- 1.15. Морально-волевая подготовка хоккеиста.
- 1.16. Правила хоккея, изменения и дополнения.
- 1.17. Установка перед играми и разбор проведенных игр.
- 1.18. Спортивный массаж и самомассаж.
- 1.19. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
- 1.20. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, игр команд квалифицированных хоккеистов.

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка .**

- 2.1. Силовая подготовка. Упражнения со штангой, с набивными мячами, челночный бег вверх по лестнице. Упражнения со штангой, с набивными мячами, челночный бег вверх по лестнице, бег на коньках с отягощением.
- 2.2. Ловкость и гибкость. Использовать в спортивных играх. Преодоление полосы препятствий. Сопротивление соперников.

#### **Раздел 3. Специальная физическая**

- 3.1. Выносливость. «Фартлек» на льду; используется переменный непрерывный метод (игра скоростей); эстафеты с уменьшением интервала отдыха , увеличением повторений или дистанции.
- 3.2. Специальные упражнения на льду. Направлены на одновременное развитие энергетических возможностей и совершенствование технической и технико-тактической подготовленности (метод сопряженного воздействия).

#### **Раздел 4. Техническая подготовка**

На этапе углубленной специализации используется в основном технико-тактическая подготовка, в которой создаются условия, приближенные к игровым, соревновательным.

Используются три формы тренировки: фронтальная, групповая, индивидуальная. На этом этапе происходит совершенствование ранее изученных приемов. Повышение технической подготовленности осуществляется путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях.

#### **Раздел 5. Тактическая подготовка**

Технико-тактическая подготовка хоккеистов строится на решении различных ситуаций, сложность которых постепенно увеличивается. Это позволяет совершенствовать хоккейное мастерство игроков и творческую способность использовать его в игре, а также умение быстро выбирать наилучший вариант действия. Тактическая подготовка включает в себя совершенствование индивидуальных и групповых действий, а также обучение командным взаимодействиям в нападении и защите.

Подготовка вратаря. На этапе углубленной специализации целью подготовки вратаря является процесс формирования системы знаний, умений и навыков. Тренировочный процесс направлена достижение высоких спортивных результатов на основе совершенствования двигательных навыков и волевых качеств.

Физическая подготовка вратаря проводится согласно программе полевых игроков, но больше внимания уделяется развитию взрывной силы, стартовой быстроты, специальной выносливости, ловкости и гибкости. Технико-тактическая подготовка вратаря включает совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях

#### **Раздел 6. Игровая подготовка**

Развитие игрового мышления в скоростных и подвижных играх.

#### **Раздел 7. Соревнования.**

Участие в школьных, городских, областных, международных соревнованиях, фестивалях.

#### **Раздел 8. Работа по индивидуальному плану.**

В период летних каникул спортсменов занимают самостоятельно по индивидуальным планам.

#### **Раздел 9. Контрольные испытания .**

Контрольные и переводные испытания проводятся в соответствии с календарно – тематическим планом на учебный год по нормативам.

#### **Раздел 10. Медицинское обследование.**

Все обучающиеся тренировочных групп должны пройти диспансеризацию в полном объеме во врачебно-физкультурном диспансере с заполнением врачебно-контрольной карты установленного образца (методика обследования юных пловцов предусматривает объективный контроль за их физическим развитием (методом антропометрических измерений), за состоянием здоровья (методом физикального обследования, электрокардиографии, рентгеноскопии грудной клетки и т. д.), за ходом нарастания тренированности (при использовании функциональных проб), а также возможность своевременного распознавания признаков переутомления или перенапряжения; предусмотрены заключение специалистов: ЛОР, окулиста, невропатолога, хирурга, стоматолога, и по показаниям других специалистов – анализ крови и мочи) в соответствии с Положением «о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом».

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за тренировочным процессом и в период соревновательной деятельности.

### **4.2. Учебно-тематическое план**

*Таблица 21*

#### **Учебно-тематический план**

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

				обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	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	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка

	экипировка по виду спорта			инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства

			восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	--	--

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» основаны на особенностях вида спорта «хоккей» и его спортивных дисциплин.

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

5.2. 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. самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 22.

*Таблица №22*

### **ВСЕРОССИЙСКИЙ РЕЕСТР ВИДА СПОРТА**

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
			003	001	4	6	1	1	Я
Хоккей	0030004611 Я	Хоккей	003	001	4	6	1	1	Я

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

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

5.5. 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».

## **6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **6.1. Материально-технические условия реализации программы**

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

Базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие хоккейной площадки;
- наличие игрового зала;

- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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 (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Таблица № 23**

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

№ п/п	Наименование	Единица	Количество
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1.	Ворота для хоккея	Штук	2
2.	Мат гимнастический	Штук	4
3.	Мяч баскетбольный	Штук	4
4.	Мяч волейбольный	Штук	4
5.	Мяч гандбольный	Штук	4
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	Комплект	2
7.	Мяч футбольный	Штук	4
8.	Ограждение площадки (борта, сетка)	Комплект	1
9.	Рулетка металлическая (50 м.)	Штук	5
10.	Свисток судейский	Штук	10
11.	Секундомер	Штук	5
12.	Скамья гимнастическая	Штук	4
13.	Станок для точки коньков	Штук	1
14.	Стенка гимнастическая	Штук	2
15.	Шайба	Штук	60

**Таблица № 24**

**Обеспечение спортивной экипировкой**

№ п\п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	Комплект	3
2.	Защита паха для вратаря	Штук	3
3.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	Пар	3
4.	Нагрудник для вратаря	Штук	3
5.	Перчатки для вратаря (блин)	Штук	3
6.	Перчатки для вратаря (ловушка)	Штук	3
7.	Шлем для вратаря с маской	Штук	3
8.	Шорты для вратаря	Штук	3
9.	Щитки для вратаря	Пар	3



Таблица № 25

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования (этап 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 занимающегося	-	-	2	1	3	1	10	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	Штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	10	1

Таблица № 26

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование			
№ п/п	Наименование	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки

№ п/п		Единица измерения		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося					1	1
2.	Гамаша спортивные	пар	на обучающегося			2	1	2	1
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося			1	1	1	1
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита горла и шеи)	комплект	на обучающегося			1	1	1	1
5.	Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося			1	1	1	1
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося			1	1	1	1
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося			1	1	1	1
8.	Коньки для игрока (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося			1	1	1	1
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на обучающегося			2	1	2	1
10.	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающегося			1	1	1	1
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося			1	1	1	1
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося			1	1	1	1
13.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучающегося			1	1	1	1
14.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающегося			1	1	1	1
15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося			1	1	1	1
16.	Подтяжки для гамаш	пар	на обучающегося			1	1	1	1

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

## **6.2. Кадровые условия реализации программы**

6.2.1 Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

6.2.2.1. 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», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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).

6.2.3. 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 также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

## **6.3. Информационно-методические условия реализации программы**

6.3.1. Информационное обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

6.3.2. Примерный перечень информационного обеспечения Программы приведен в приложении № 1 к программе.

Примерный перечень информационного обеспечения

1. Букатин А.Ю. Калузганов В.М. Юный хоккеист – М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1981.
3. Климин В.П. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Никонов Ю.В. Игра и подготовка юного вратаря – М.: Полымя, 1999.
5. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар, 2003г.
6. Никонов Ю.В. Хоккей с шайбой. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2-изд. исправленное и дополненное), - Мн.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2006.
7. Савин В.П. Теория и методика хоккея – М.: Академия 2003.
8. Твист П. Хоккей. Теория и практика – М.: Астрель АСТ, 2006.
9. Третьяк В. мастерство вратаря М.: Мир, 2003.

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://www.khl.ru/>
2. <https://www.khl.ru/tv/>
3. <http://www.fhr.ru/>
4. <http://hockey-world.net/>
5. <http://russian-hockey.ru/>