

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

I. Общие положения

1. 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 26 сентября 2025 года № 782 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, подготовка спортивного резерва по хоккею для спортивных сборных команд различного уровня, подготовка резерва для профессиональных хоккейных команд (команд «мастеров», молодежных команд хоккейных лиг различного класса, ранга и уровня).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в соответствии с ФССП в Таблице № 1.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
1	2	3	4
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	6

4. Объем Программы и соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» приведен в соответствии с ФССП в Таблице № 2.

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

учебно-тренировочные занятия – групповые, специализированные профильные (в соответствии с амплуа обучающихся);

учебно-тренировочные мероприятия – приведены в соответствии с ФССП в Таблице № 3;

спортивные соревнования – до участия в них допускаются обучающиеся, соответствующего возраста, пола и уровня спортивной квалификации согласно положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «хоккей» при наличии медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях и соблюдении общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями; приведены в соответствии с ФССП в Таблице № 4;

иные виды (формы) обучения (инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, самостоятельные занятия).

6. Годовой учебно-тренировочный план разработан в соответствии с пунктом 15 и приложениями № 2 и № 5 ФССП, с учетом Таблицы № 2 настоящей Программы и приведен в приложении № 1 к настоящей Программе.

7. Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2 к настоящей Программе.

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

9. Планы инструкторской и судейской практики:

на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) свыше двух лет – в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий обучающиеся изучают терминологию хоккея, командный язык для построения, отдачу рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений; основные методы построения учебно-тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части; обязанности 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 обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться проводить разминку совместно с тренером-преподавателем, участвовать в судействе. Развитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, к ведению протоколов соревнований. Обучающимся следует научиться самостоятельно вести дневник: учитывать учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования,

анализировать выступления в соревнованиях, играх, турнирах, матчах;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – обучающиеся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий изучают правила, требования, условия подбора основных упражнений для разминки и самостоятельно обучаются проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Обучаются самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных упражнений для различных занятия: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Кроме того, лица, проходящие спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, должны принимать участие в судействе в качестве судьи, арбитра, секретаря.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств приведены в соответствии с ФССП в Таблице № 5.

Средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах;
- создание ритма и режима учебно-тренировочного процесса;
- рациональное построение учебно-тренировочного процесса;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация учебно-тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха на расслабление и восстановление дыхания;
- корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- формирование значимых мотивов благоприятных отношений к тренировкам;
- переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоободрение и самоприказы;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, театров, выставок.

Гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня и ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;
- тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8.00 часов утра до 20.00 часов вечера (тренировки в неблагоприятное время суток в

целях волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде);

- сбалансированное 3-4-разовое рациональное питание по схеме: завтрак 20-25%, обед 40-45%, ужин 20-30% суточного рациона;

- использование специализированного питания, соответствующего нормам и требованиям антидопингового законодательства: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки;

- гигиенические процедуры, эргономичная и гигиенически целесообразная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий), контрастный вибрационный (возбуждающий);

- ванны: хвойная, жемчужная, солевая;

- бани 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная: при температуре 80-90 градусов 2-3 захода по 5-7 минут;

- массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро (эффективен с гидропроцедурами);

- спортивные растирки;

- аэризация, кислородотерапия, баротерапия;

- электросветотерапия – динамические точки, точки Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение.

Медико-биологические мероприятия: 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.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. 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;

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

11.2. 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.

11.3. 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 «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Спортивной школой АНО «ХК «Салават Юлаев», 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки с учетом приложений № 6-9 к ФССП и в соответствии с Положением о национальной системе тестирования хоккеистов, утвержденной Президентом общероссийской общественной организации «Федерация хоккея России» от 27.12.2021, приведены в приложении № 5 к настоящей программе.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки приведен в приложении № 6 к настоящей Программе в соответствии с целесообразностью применения средств, способов, форм и методов подготовки хоккеистов в детско-юношеском спорте с учетом психофизиологических и возрастных особенностей развития детей и сенситивных периодов развития их физических способностей, мышления и двигательных качеств.

15. Учебно-тематический план приведен в приложении № 4 к настоящей Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» относятся:

- спортивная специализация обучающихся – вратарь, защитник, нападающий;
- 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 этапе 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 уровня всероссийских спортивных соревнований;
- допускается участие обучающихся младшего возраста с командами старшего возраста при наличии соответствующего медицинского допуска, заявления законного представителя обучающегося и согласования со Спортивной школой АНО «ХК «Салават Юлаев», при условии, что разница в возрасте обучающегося амплуа защитник/нападающий и команды старшего возраста составляет не более 1 года;
- допускается участие обучающихся младшего возраста амплуа вратарь с командами старшего возраста при наличии соответствующего медицинского

допуска, заявления законного представителя обучающегося и согласования со Спортивной школой АНО «ХК «Салават Юлаев», при условии, что разница в возрасте обучающегося и команды старшего возраста составляет не более 2 лет;

- большой объем сложно-координационных технико-тактических действий, жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки;

- постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение, что способствует воспитанию у него координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки;

- уникальный набор действий, выполняемых хоккеистами во время тренировочного и соревновательного процесса;

- хоккей требует от игроков высокой степени физической подготовленности, силы, выносливости, быстроты зрительно-двигательной реакции;

- преимущество одного хоккеиста над другим достигается при более высоком уровне «игровых» качеств и при соответствующем уровне специальной физической подготовленности;

- на этапе начальной подготовки используются средства и методы, обеспечивающие приоритет универсализации хоккеистов над специализацией, исключение составляет спортивная подготовка вратарей;

- специализация вратарей начинается с этапа начальной подготовки, с каждым новым сезоном в учебно-тренировочном процессе увеличивается объем специализированных средств подготовки;

- определение амплуа и специализации хоккеистов рекомендуется начинать с 11-12-летнего возраста;

- установлено, что с 11-12 до 15 лет антропометрические параметры (масса тела, рост, длина конечностей) оказывают влияние на выбор специализации – защитники обладают более высокими показателями длины конечностей, массы, роста, массо-ростового индекса;

- после 15 лет антропометрические показатели хоккеистов отходят на второй план и уступают место специфическим качествам, определяющим эффективность соревновательной деятельности – оперативности мышления, технической оснащенности, тактической и теоретической подготовленности, психологической устойчивости, игровому интеллекту;

- в физической подготовке для защитников акцент делается на повышении силовых возможностей;

- в физической подготовке для нападающих в большей степени применяются упражнения скоростно-силовой направленности.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы в соответствии

с пунктом 14 и приложениями № 10-11 к ФССП приведены в приложении № 7 к настоящей Программе.

18. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Спортивной школы АНО «ХК «Салават Юлаев» педагогическими, руководящими и иными работниками – согласно утвержденному в АНО «ХК «Салават Юлаев» штатному расписанию (в соответствии с последующими изменениями) соответствует требованиям п. 13.2 ФССП;

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Спортивной школы АНО «ХК «Салават Юлаев» соответствует требованиям п. 13.1 ФССП: трудоустройство лиц, осуществляющих спортивную подготовку, проводится в соответствии с требованиями, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н 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;

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Спортивной школы АНО «ХК «Салават Юлаев» подтверждается организацией и проведением на спортивных объектах АНО «ХК «Салават Юлаев» ежегодных курсов повышения квалификации с приглашением авторитетных, профессиональных хоккейных практиков, обладающих многолетним успешным и эффективным опытом подготовки хоккеистов различных возрастных категорий, в том числе высококлассных.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

Теория и методика спортивной тренировки:

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки [Текст] / К. А. Буццичелли, пер. : М. Прокопьева. — [3 -е изд.]. — М. : Спорт, 2016. — 385 с.

2. Григорьева, И. И. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Ч. I. Организация тренировочного процесса [Текст] / Д. Н. Черноног, ред.: Ю. Д. Нагорных, И. И. Григорьева. — М. : Спорт, 2016. — 297 с.

3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст] : монография / Ю. В. Верхошанский. — 3 — е изд. — М. : Советский спорт, 2013. — 214 с.

4. Занковец, В. Э. Энциклопедия тестирований: монография [Текст] / В. Э. Занковец. — М. : Спорт, 2016. — 457 с.

5. Иссурин, В. Б. Координационные способности спортсменов [Текст] / В. Б. Иссурин. — М. : Спорт, 2019. — 208 с.

6. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки [Текст] / В. Б. Иссурин. — М. : Спорт, 2016. — 464 с.
7. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю. Ф. Курамшин. — М. : Советский спорт, 2010. — 320 с.
8. Лях, В. И. Развитие координационных способностей у дошкольников [Текст] / В. И. Лях. — М. : Спорт, 2019. — 128 с.
9. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л. П. Матвеев. — М. : ФиС, 1991. — 543 с.
10. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография [Текст] / В. Н. Платонов. — М. : Спорт, 2019. — 656 с.
11. Команов, В. В. Резервы тренерского мастерства [Текст] / В. В. Команов. — М. : Спорт: Человек, 2017. — 144 с.
12. Якимов, А. М. Основы тренерского мастерства: учеб. пособие [Текст] / А. М. Якимов. — 2 — е изд. — М. : Спорт, 2015. — 177 с.
13. Подливаев, Б. А. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба») / Б. А. Подливаев, Ю. А. Шахмурадов, А. С. Кузнецов. — М. : 2016. — 390 с.

Теория и методика спортивной тренировки в хоккее:

1. Азбука хоккея — ABC [Текст] / Федерация хоккея Республики Беларусь; Федерация хоккея Швеции. — Минск. : Беларус. Энцикл. Імя П. Броўкі, 2011. — 360 с.
2. Горский, Л. Игра хоккейного вратаря [Текст] / Л. Горский. — М. : Физкультура и спорт, 1974. — 143 с.
3. Горский, Л. Тренировка хоккеистов [Текст] / Л. Горский. — М. : Физкультура и спорт, 1981. — 224 с.
4. Букатин, А. Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп (включая отбор) [Текст] / А. Ю. Букатин. — М. : Федерация хоккея России, 1997. — 24 с.
5. Букатин, А. Ю. Хоккей [Текст] / А. Ю. Букатин, Ю. С. Лукашин. — М. : Физкультура и спорт, 2000. — 182 с.
6. Букатин, А. Ю. Я учусь играть в хоккей: Энциклопедия юного хоккеиста [Текст] / А. Ю. Букатин, Ю. С. Лукашин. — М. : Лабиринт Пресс, 2004. — 352 с.
7. Вестник Федерации хоккея России [Текст] / под ред. Н. Н. Урюпина, А. Ю. Букатина, Д. В. Полянчикова. — М. : Человек, 2015. — 96 с.
8. Вестник Федерации хоккея России № 2 [Текст] / под ред. Н. Н. Урюпина, А. Ю. Букатина, Д. В. Полянчикова. — М. : Человек, 2015. — 80 с.
9. Вестник Федерации хоккея России № 3 [Текст] / под ред. Н. Н. Урюпина, А. Ю. Букатина, Д. В. Полянчикова. — М. : Человек, 2015. — 88 с.
10. Вестник Федерации хоккея России № 4 [Текст] / под ред. Н. Н. Урюпина, А. Ю. Букатина, Д. В. Полянчикова [Текст]. — М. : Человек, 2015. — 80 с.
11. Волков, В. С. Подготовка вратарей. Этап специализации (12 — 16 лет) : учеб. пособие [Текст] / В. С. Волоков, К. В. Кореньков, В. С. Зубков. — НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт — Петербург. — СПб. : [б. и.], 2014. — 140 с.
12. Ишматов, Р. Г. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации: учеб. пособие [Текст] / Р. Г. Ишматов,

В. В. Шилов. — НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт — Петербург. — СПб. : [б. и.], 2011. — 220 с.

13. Ишматов, Р. Г. Тактическая подготовка хоккеистов. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей) : учеб. пособие [Текст] / Р. Г. Ишматов. — НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт — Петербург. — СПб. : [б. и.], 2014. — 144 с.

14. Колосков, В. И. Подготовка хоккеистов: техника, тактика [Текст] / В. И. Колосков, В. П. Климин. — М. : Физкультура и спорт, 1981. — 200 с.

15. Климин, В. П. Управление подготовкой хоккеистов [Текст] / В. П. Климин, В. И. Колосков. — М. : Физкультура и спорт, 1982. — 271 с.

16. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей): Отбор в хоккей: учеб. пособие [Текст] / Ю. Ф. Курамшин, Л. В. Ни. — НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт — Петербург. — СПб. : [б. и.], 2013. — 175 с.

17. Михно, Л. В. Игра в хоккей в условиях современного общества: мотивация юных хоккеистов и их родителей: учеб. пособие [Текст] / Л. В. Михно, Е. В. Утишева. — Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт — Петербург. — СПб., — 2016. — 147 с.

18. Михно, Л. В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов: учебник для тренеров / Л. В. Михно, Ю. Ф. Курамшин, В. В. Филатов, Р. Г. Ишматов и другие/ под ред. Л. В. Михно. — СПб. 2017. — 616 с.

19. Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. — М. : Просвещение, 2018. — 60 с. — Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018.Filosofiya_i_bazovye_printsipy.pdf.

20. Никонов, Ю. В. Игра и подготовка хоккейного вратаря [Текст] / Ю. В. Никонов. — Минск: «Полымя», 1999. — 272 с.

21. Никонов, Ю. В. Подготовка юных хоккеистов: учеб. пособие [Текст] / Ю. В. Никонов. — Минск: Асар, 2008. — 320 с.

22. Никонов, В. А. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю. В. Никонов. — Минск: Витпостер, 2014. — 576 с.

23. Планы-конспекты тренировочных занятий. Возрастная группа «10 и младше» [Электронный ресурс]. — М. : Просвещение, 2018. — 28 с. — Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/7b1/2018._Plany_konspekty_trenirovochnykh_zanyatiy._Vozrastnaya_gruppa_10_let_i_mladshe.pdf.

24. Планы-конспекты тренировочных занятий. Возрастная группа «8 и младше» [Электронный ресурс]. — М. : Просвещение, 2018. — 28 с.— Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/b67/2018._Plany_konspekty_trenirovochnykh_zanyatiy._Vozrastnaya_gruppa_8_let_i_mladshe.pdf

25. Практическое руководство для тренеров. Возрастная группа «10 и младше» [Электронный ресурс]. — М. : Просвещение, 2018. — 31 с.— Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/72f/2018._Prakticheskoe_rukovodstvo_dlya_trenerov._Vozrastnaya_gruppa_10_let_i_mladshe.pdf

26. Практическое руководство для тренеров. Возрастная группа «8 и младше»

[Электронный ресурс]. — М. : Просвещение, 2018. — 30 с. : ил. — Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/fe1/2018._Prakticheskoe_rukovodstvo_dlya_trenerov._Vozrastnaya_gruppa_8_let_i_mladshe.pdf

27. Примерный учебный план тренировочных занятий на льду. Возрастная группа «8 и младше». — М. : Просвещение, 2018. — 1 с. — Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/c7e/2018._Primernyy_uchebnyy_plan_trenirovochnykh_zanyatiy_na_ldu._Vozrastnaya_gruppa_8_let_i_mladshe.pdf

28. Примерный учебный план тренировочных занятий на льду. Возрастная группа «6 и младше». — М. : Просвещение, 2018. — 1 с. — Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/02e/2019._Primernyy_uchebnyy_plan_trenirovochnykh_zanyatiy_na_ldu._Vozrastnaya_gruppa_6_let.pdf

29. Пучков, Н. Г. Воспитание индивидуального мастерства [Текст] / Н. Г. Пучков. — СПб. : «Издательский Дом «Нева», 2002. — 287 с.

30. Справочник работника физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : [норматив. правовые и программно — метод. документы, практ. опыт, рекомендации] / А. В. Царик. — 5 — е изд., доп. и испр. — М. : Спорт, 2018. — 1144 с. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/682611>

31. Савин, В. П. Особенности подготовки юных вратарей в хоккее: учеб. Пособие [Текст] / В. П. Савин, В. Г. Удилов, В. В. Крутских. — М. : Редакционно-издательский отдел РГАФК, 2002. — 62 с.

32. Савин, В. П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. Заведений [Текст] / В. П. Савин. — М. : Издательский центр «Академия», 2003. — 400 с.

33. Учимся играть в хоккей. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ч. 1. Ступень А; Ч. 2. Ступень В; Ч. 3. Ступень С; Ч. 4. Ступень D [комплект] [Электронный ресурс] / ред.: Ю. В. Королев, пер.: Л. А. Зарахович. — М. : Человек, 2012. — 348 с. Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/641346>

34. Ходкевич, В. А. Подвижные игры при подготовке юных вратарей в хоккее с мячом: учеб. пособие [Электронный ресурс] / В. А. Ходкевич. — Хабаровск: ДВГАФК, 2013. — 96 с. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/284513>

Медико-биологическое обеспечение спортивной подготовки хоккеистов:

1. Гаврилова, Е. А. Спорт, стресс, вариабельность: монография [Текст] / Е. А. Гаврилова. — М. : Спорт, 2015. — 169 с.

2. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия: учеб. пособие [Текст] / Т. И. Долматова, Н. Д. Граевская. — М. : Спорт: Человек, 2018. — 712 с.

3. Детская спортивная медицина: учеб. пособие [Текст] / под ред. : Т. Г. Авдеева, И. И. Бахрах. — 4-е изд., испр. и доп. — Ростов н/Д: Феникс, 2007. — 320 с.

4. Дмитриев, А. В. Спортивная нутрициология: монография [Текст] / А. В. Дмитриев, Л. М. Гунина. — М. : Спорт, 2020. — 640 с.

5. Иорданская, Ф. А. Мужчина и женщина в спорте высших достижений: проблемы полового диморфизма: монография [Текст] / Ф. А. Иорданская. — М. : Спорт, 2020. — 272 с.

6. Кулиненко, О. С. Биохимия в практике спорта [Текст] / О. С. Кулиненко, И. А. Лапшин, — 2-е изд., стер. — М. : Спорт, 2019. — 184 с.
7. Кулиненко, О. С. Медицина спорта высших достижений [Фармакология, психология, физиотерапия, диета, биохимия, восстановление: монография [Текст] / О. С. Кулиненко. — М. : Спорт, 2016. — 321 с.
8. Кулиненко, О. С. Физиотерапия в практике спорта [Текст] / О. С. Кулиненко, Н. Е. Гречина, Д. О. Кулиненко. — М. : Спорт, 2017. — 257 с.
9. Макарова, Г. А. Оптимизация постнагрузочного восстановления спортсменов (методология и частные технологии) [Текст] / Г. А. Макарова. — М. : Спорт, 2017. — 161 с.
10. Медико-биологическое обеспечение подготовки хоккеистов: монография [Текст] / Л. М. Гунина [и др.] — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Спорт, 2020. — 360 с.
11. Медико-биологические термины в спорте: словарь-справочник /под ред. : А. В. Дмитриев. — М. : Спорт, 2019. — 336 с.
12. Миллер, Л. Л. Спортивная медицина: учеб. пособие [Текст] / Нац. гос. ун — т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Л. Л. Миллер. — М. : Человек, 2015. — 185 с.
13. Ландырь, А. П. Мониторинг частоты сердечных сокращений в управлении тренировочным процессом в физической культуре и спорте учеб. пособие [Текст] / А. П. Ландырь, Е. Е. Ачкасов. — М. : Спорт: Человек, 2018. — 240 с.
14. Ландырь, А. П. Тесты с дозируемой физической нагрузкой в спортивной медицине [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. П. Ландырь, Е. Е. Ачкасов, И. Б. Медведев. — М. : Спорт: Человек, 2019. — 256 с.
15. Ландырь, А. П. Электрокардиограмма спортсмена: монография [Текст] / А. П. Ландырь Е. Е. Ачкасов. — М. : Спорт: Человек, 2019. — 320 с.
16. Песков, А. Н. Проблемы борьбы с допингом в спорте: монография [Текст] / под ред. А. Н. Песков. — М. : Проспект, 2016. — 129 с.
17. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом [Электронный ресурс] / М — во здравоохранения Рос. Федерации. — М. : Спорт, 2017. — 109 с. — (Библиотечка спортивного врача и психолога) . — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/641250>
18. Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее [Текст] / И. В. Левшин [и др.]. — М. : Спорт, 2016. — 153 с.
19. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст] /А. С. Солодков Е. Б. Сологуб. — 8 — е изд. — М. : Спорт, 2018. — 624 с.
20. Спортивная медицина: национальное руководство [Текст] / под ред. : С. П. Миронова, Б. А. Поляева, Г. А. Макаровой. — М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. — 1184 с.
21. Спортивная медицина: учеб. пособие [Текст] / под ред. В. А. Епифанова. —М. : ГЭОТАР-Медиа, 2006. — 336 с.
22. Физиология спорта: медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов: учеб. пособие / Л. В. Михно [и др.]. — Нац. гос. ун — т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Высш. школа тренеров по хоккею. — 2 —

е изд., испр. и доп. — М. : Спорт, 2016. — 169 с.

23. Фудин, Н. А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте: монография [Текст] / Н. А. Фудин [и др.]. — М. : Спорт: Человек, 2018. — 320 с.

Антидопинговое обеспечение спортивной подготовки хоккеистов:

1. Андриянова, Е. Ю. Основы антидопингового обеспечения: учеб. пособие [Текст] / Е. Ю. Андриянова. — Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2017. — 73 с.

2. Основы антидопингового обеспечения спорта: учеб. пособие [Текст] / под ред. : Э. Н. Безуглов, Е. Е. Ачкасов. — М. : Спорт: Человек, 2019. — 288 с.

Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки:

1. Боуш, Г. Д. Методология научных исследований (в курсовых и выпускных квалификационных работах) : учебник [Текст] / Г. Д. Боуш, В. И. Разумов. — Москва: ИНФРА-М, 2019. — 210 с.

2. Губа, В. П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография [Текст] / В. П. Губа, В. В. Маринич. — М. : Спорт, 2016. — 233 с.

3. Губа, В. П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учеб. пособие [Текст] / В. П. Губа, В. В. Пресняков. — М. : Человек, 2015. — 289 с.

4. Научное обоснование современной системы отбора и подготовки спортсменов в олимпийском спорте (на примере футбола и хоккея) : монография (2-е издание) [Текст] / В. И. Шапошникова, М. А. Рубин, Л. В. Михно. — СПб. — 2018. — 150 с.

5. Неверкович, С. Д. Интерактивные технологии подготовки кадров в сфере физической культуры [Текст] / Неверкович [и др.]. — М. : Спорт: Человек, 2018. — 288 с.

6. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник [Текст] / В. Г. Никитушкин. — М. : Советский спорт, 2013. — 280 с.

Спортивный отбор:

1. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Текст] / В. П. Губа. — М. : Советский спорт, 2012. — 384 с.

2. Иссурин, В. Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография [Текст] / В. Б. Иссурин. — М. : Спорт, 2017. — 240 с.

3. Кузьменко, Г. А. Концепция интеллектуального развития подростков в детско-юношеском спорте: монография [Текст] / Г. А. Кузьменко. — Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2017. — 212 с.

4. Павлова, Н. В. Отбор и ориентация юных хоккеистов в системе многолетней спортивной подготовки [Текст] / Н. В. Павлова, О. С. Антипова. — Омск: Изд — во СибГУФК, 2016. — 51 с.

5. Сергиенко, Л. П. Спортивный отбор: теория и практика: [монография] [Текст] / Л. П. Сергиенко. — М. : Советский спорт, 2013. — 1056 с.

6. Серова, Л. К. Профессиональный отбор в спорте: учеб. пособие [Текст] / Л. К. Серова. — М. : Человек, 2011. — 161 с.

7. Тимакова, Т. С. Факторы спортивного отбора, или Кто становится олимпийским чемпионом: [монография] [Текст] / Т. С. Тимакова. — М. : Спорт, 2018. — 288 с.

Психологическая подготовка:

1. Довжик, Л. М. Психология спортивной травмы: монография [Текст] / Л. М. Довжик, К. А. Бочавер. — М. : Спорт, 2020. — 256 с.

2. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта: учеб. пособие [Текст] / Г. Д. Горбунов. — 4-е изд., испр. и доп. — М. : Советский спорт, 2012. — 312 с.

3. Малкин, В. Спорт – это психология [Текст] / В. Малкин, Л. Рогалева. — М. : Спорт, 2015. — 177 с.

4. Мельник, Е. В. 99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов [Текст] / Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий, Н. И. Боровская. — М. : Спорт: Человек, 2020. — 192 с.

5. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена: монография [Текст] / А. Н. Веракса [и др.]. — М. : Спорт, 2016. — 209 с.

6. Полозов, А. А. Модули психологической структуры в спорте: монография [Текст] / А. А. Полозов, Н. Н. Полозова. — М. : Советский спорт, 2009. — 148 с.

7. Радионов, А. В. Средства психологической регуляции в системе подготовки хоккеистов. Методическая разработка [Текст] / А. В. Радионов. — М. : Федерация хоккея России, 1997. — 26 с.

8. Сафонов, В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха: [монография] [Текст] / В. К. Сафонов. — М. : Спорт, 2017. — 288 с.

9. Тунис, М. Психология вратаря [Текст] / М. Тунис. — М. : Человек, 2010. — 129 с.

10. Юров, И. А. Психофизиологические свойства спортсменов: учеб. пособие [Текст] / И. А. Юров. — М. : РУСАЙНС, 2018. — 184 с.

Спортивный менеджмент:

1. Алексеев, С. В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте: учебник [Текст] / С. В. Алексеев. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Спорт, 2017. — 672 с.

2. Алексеев, С. В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учебник [Текст] / под ред. : П. В. Крашенинников, О. Е. Кутафина, С. В. Алексеев. — М. : ЮНИТИ — ДАНА, 2015. — 688 с.

3. Алтухов, С. Ивент — менеджмент в спорте. Управление спортивными мероприятиями: учеб. пособие [Текст] / С. Алтухов. — М. : Советский спорт, 2013. — 208 с.

4. Михно, Л. В. Основы хоккейного менеджмента [Текст] / Л. В. Михно, Б. Н. Винокуров, А. Т. Марьянович. — СПб. : ООО «Издательство Деан», 2004 г. — 352 с.

5. Никитушкина, Н. Н. Управление методической деятельностью спортивной школы метод. пособие [Текст] / Н. Н. Никитушкина, И. А. Водяникова. — М. : Советский спорт, 2012. — 200 с.

6. Починкин, А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие [Текст] / А. В. Починкин. — М. : Спорт, 2017. — 385 с.

Таблица № 2

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки										
		ЭНП					УТЭ (СС)				ССМ	
		До года		Свыше года			До двух лет		Свыше двух лет			
1	Количество часов в неделю	4,5-6		6-8			12-14		16-18		20-24	
2	Общее количество часов в год	234-312		312-416			624-728		832-936		1040-1248	
Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»												
1	Общая физическая подготовка	%	22-24		16-23		10-11		9-10		7-9	
		ч	52-56	69-74	50-72	67-96	63-68	73-80	75-83	85-93	73-93	88-112
2	Специальная физическая подготовка	%	4-6		4-10		10-11		9-11		11-12	
		ч	10-14	13-18	13-31	17-42	63-68	73-80	75-91	85-102	115-124	138-149
3	Участие в спортивных соревнованиях	%	0		0		15-16		15-16		15-16	
		ч	0	0	0	0	94-99	110-116	125-133	141-149	156-166	187-199
4	Техническая подготовка	%	33-34		27-28		15-16		11-12		7-10	
		ч	78-79	103-106	85-87	113-116	94-99	110-116	91-99	102-112	73-104	88-124
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	%	12-15		14-16		15-19		17-20		19-27	
		ч	29-35	38-46	44-49	59-66	94-118	110-138	142-166	160-187	198-280	238-336
6	Инструкторская и судейская практика	%	0		0		0		3-4		3-4	
		ч	0	0	0	0	0	0	25-33	29-37	32-41	38-49
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	%	24-26		29-30		30-32		31-32		29-31	
		ч	57-60	75-81	91-93	121-124	187-199	219-232	258-266	291-299	302-322	362-386

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1	2	3	4	5
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток	

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований, игры	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	
1	2	3	4	5	6
Юноши (мужчины)					
Контрольные	–	2	2	3	3
Основные	–	–	1	1	1
Матчи	–	–	30	36	60
Девушки (женщины)					
Контрольные	–	2	2	2	2
Основные	–	–	1	1	1
Матчи	–	–	24	26	32

Таблица № 5

Этап подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Начальная подготовка	Врачебно-педагогические наблюдения Предварительные медицинские осмотры Периодические медицинские осмотры Этапные и текущие медицинские обследования Применение медико-биологических средств Применение педагогических средств Применение психологических средств Применение гигиенических средств Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года При определении допуска к мероприятиям 1 раз в 12 месяцев В течение года В течение года В течение года В течение года В течение года В течение года
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	Предварительные медицинские осмотры Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) Этапные и текущие медицинские обследования Применение медико-биологических средств Применение педагогических средств Применение психологических средств Применение гигиенических средств Врачебно-педагогические наблюдения	При определении допуска к мероприятиям 1 раз в 12 месяцев В течение года В течение года В течение года В течение года В течение года В течение года
Совершенствования спортивного мастерства	Предварительные медицинские осмотры Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) Этапные и текущие медицинские обследования Применение медико-биологических средств Применение педагогических средств Применение психологических средств Применение гигиенических средств	При определении допуска к мероприятиям 1 раз в 12 месяцев В течение года В течение года В течение года В течение года В течение года

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «хоккей», утвержденной
приказом АНО «ХК «Салават Юлаев»
от « ____ » _____ 2026 года
№ _____

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	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	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		14		14		14
		1.	Общая физическая подготовка	56	64	68
2.	Специальная физическая подготовка	14	26	68	91	124
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	94	125	156
4.	Техническая подготовка	78	87	99	99	104
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	29	44	108	151	229
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	25	32
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	57	91	187	258	302
Общее количество часов в год		234	312	624	832	1040

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «хоккей», утвержденной
приказом АНО «ХК «Салават Юлаев»
от « ____ » _____ 2026 года
№ _____

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика (этапы УТЭ (СС) свыше двух лет, ССМ, ВСМ)	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.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика (этапы УТЭ (СС) свыше двух лет, ССМ, ВСМ)	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; – составление конспекта учебно- тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе.	В течение года

1.3.	Совместное посещение матчей Континентальной хоккейной лиги (этапы УТЭ (СС) свыше двух лет, ССМ, ВСМ)	Совместный просмотр игр команд мастеров в целях изучения: – практики реализации потенциала игрового мышления хоккеиста; – организации и проведения матчей; – системы функционирования спортивных объектов и персонала, обеспечивающих проведение матчей; – функциональных обязанностей лиц, ответственных за подготовку, организацию и проведение матчей различных лиг.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни (все этапы)	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: – формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); – подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха (все этапы)	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).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, посвященные	В течение года

	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)	теоретической подготовке и патриотическому воспитанию.	
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.	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.	В течение года
5.	Профилактика нарушений дисциплины и правопорядка	Общекорпоративные и родительские собрания, беседы, встречи, диспуты, направленные на: – соблюдение обучающимися правил внутреннего распорядка и дисциплины; – уважение чести и достоинства других обучающихся, их законных представителей, сотрудников и посетителей АНО «ХК «Салават Юлаев», иных граждан; – профилактику употребления	В течение года

		алкоголя, наркотических и психотропных веществ; – профилактика правонарушений несовершеннолетних; – профилактика противодействия экстремистской деятельности; – разъяснения по обеспечению антитеррористической деятельности; – укрепление межнационального и межконфессионального согласия; – предупреждение чрезвычайных происшествий с несовершеннолетними; – предупреждение травматизма.	
--	--	--	--

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «хоккей», утвержденной
приказом АНО «ХК «Салават Юлаев»
от « ____ » _____ 2026 года
№ _____

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Семинар с тренерами по теме «Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств»	Согласно ежегодно утверждаемого в Спортивной школе АНО «ХК «Салават Юлаев» Плана антидопинговых информационно-образовательных мероприятий	
	Родительское собрание по теме «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА «Ценности чистого спорта», Антидопинг		
	Родительское собрание по теме «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		
	Семинар для спортсменов и тренеров по теме «Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств»		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА по теме Антидопинг		
	Семинар для спортсменов и тренеров по темам «Виды нарушений антидопинговых правил. Процедура допинг-контроля. Подача запроса на ТИ. Система АДАМС», «Антидопинговое законодательство»		
Возможны иные формы и темы мероприятий при их утверждении в Плане антидопинговых информационно-образовательных мероприятий			

Приложение № 4
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «хоккей», утвержденной
приказом АНО «ХК «Салават Юлаев»
от «___» _____ 2026 года
№ _____

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 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)	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.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 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 / недотренированность	≈ 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.

Приложение № 5
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «хоккей», утвержденной
приказом АНО «ХК «Салават Юлаев»
от « ____ » _____ 2026 года
№ _____

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

На этап начальной подготовки				
№ 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

На учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
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 лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	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	с	не более	
			5,8	6,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6 x 9 м	с	не более	
			16,5	17,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более	
			7,3	7,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,5	13,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,5	15,0
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более	
			42,0	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			43,0	47,0

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»		
На этап совершенствования спортивного мастерства				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	не менее	
			11.70	9.30
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	16
1.5.	Исходное положение – 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	-
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.05	1.10
1.7.	Бег на 3000 м	мин	не более	
			13	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,7	5,3
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	

			25,0	30,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5 х 54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			48,0	54,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			40,0	45,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			39,0	43,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Приложение № 6
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «хоккей», утвержденной
приказом АНО «ХК «Салават Юлаев»
от « ____ » _____ 2026 года
№ _____

Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Этап	Описание
Для всех этапов	ОФП Строевые упражнения. Особенности действий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба и бег в строю. Размыкание и смыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения, приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте, в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером. Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения способствующие формированию правильной осанки. Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе). Упражнения, направленные на развитие физических качеств. Упражнения для развития ловкости. Движения руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, трамплина с поворотом и без поворота. Прыжки в высоту, в длину с поворотом, боком, спиной вперед. Броски и ловля мяча из различных исходных положений; стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по пересеченной местности. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов, бег по пересеченной местности. Упражнения для развития быстроты. Бег с низкого, высокого старта на отрезках от 5 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров с низкого, высокого старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, то же на время. Бег в упоре с максимальной частотой от 3 до 10 секунд. Бег семенящий, с захлестыванием голени, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в обычных и облегченных условиях (по ветру, по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.). Общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе. Пробежание коротких отрезков на время, с максимальной быстрой работой рук и ног. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту движений. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Езда на велосипеде под гору с максимальной частотой педалирования. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций. Упражнения для развития силы. Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекатывание груза. Перетягивание каната. Бег по песку, по воде, в гору, против ветра, с отягощениями. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивания из виса, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке). Упражнения с отягощениями за счет собственного веса (приседания, сгибание и разгибание рук в упоре, лежа и т.д.) и веса тела партнера. Лазание по канату, шесту, с помощью и без помощи ног. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание камней на дальность. Упражнения со штангой: толчки, жимы, рывки, выпрыгивание из приседа, полуприседа.

Упражнения с использованием различных тренажеров и специальных приспособлений.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, тройной, пятерной, десятерной с места и разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание различных предметов (мячей, ядра, камней, гранат). Бег в гору, по воде, вверх по лестнице, бег с отягощениями (утяжеленные пояса, жилетки, блины, гантели, с сопротивлением амортизаторов). Подвижные игры с использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями, переноской грузов. Спортивные игры с применением силовых приемов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе. Упражнения для развития выносливости. Равномерный, переменный, серийный бег на короткие дистанции в течение 4-5 минут (работа 5-10 секунд интервал отдыха 15-30 секунд). Серийное выполнение игровых технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной: работа не более 30 сек., отдых 60-65 сек., количество серий 3-5. Подвижные игры, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, игры на воде, на песке, сюжетные игры с направленностью на развитие ловкости, быстроты, координации движений, скоростной силы, выносливости, проводимые по методу круговой тренировки.

СФП

Упражнения для воспитания ловкости. Движения руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина с поворотом и без поворота. Прыжки в высоту, длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад, в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места, сходу, с прыжка, через низкое препятствие, через партнера); стойки на лопатках, то же согнувшись, стойки на руках и голове; стойки на руках. Лазание по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор. Упражнения на равновесие (на уменьшенной опоре, с исключением зрения). Прыжки на батуте с изменением положения в фазе полета, повороты, сальто. Освоение элементов самостраховки при применении элементов борьбы. Соскоки с поворотами с брусьев, с перекладины, с бревна. Упражнения в свободном беге с внезапными остановками, с возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложно-пересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся), с места в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по пересеченной местности. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов, бег по пересеченной местности. Эстафеты на льду с предметами и без предметов. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы на льду. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков. Эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами, с уклонениями от применения силовых приемов. Резкая смена бега направления бега на коньках.

Упражнения для воспитания быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному или тактильному сигналу. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча, шайбы. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с броском и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игры и игровые упражнения, построенные на опережение действий партнера (овладение шайбой, мячом и т.д.), требующие мгновенной реакции на звуковые, зрительные и тактильные сигналы. Броски шайбы поточно, в борт, с фиксацией времени. Бег на коньках на 18-36 м на время.

Упражнения на расслабление определенных групп мышц. Встряхивание рук, руки расслаблены. Поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперед. Бег «трусцой» на месте руки расслаблены. Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться. Потряхивание кистей рук над головой. И.П. – стойка руки в стороны. Выпад ногой в сторону – руки «уронить». Вернуться в исходное положение. Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить. Маховые движения ног в сторону. Потряхивание ног попеременно. Маховые (свободно-инерционные) движения ног вперед-назад. Лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить на землю, расслабиться. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Висы.

Упражнения для развития силы. Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекачивание груза. Перетягивание каната. Бег и многоскоки по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание из виса, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусках, гимнастической стенке). Упражнения с отягощениями за счет собственного веса тела (приседание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и т.д.) и веса тела партнера. Лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат, других предметов. Толкание камней, ядра на дальность. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощения малого

	веса. Эстафеты простые и комбинированные бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе. Подвижные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Броски шайбы на дальность. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия, с резкими торможениями и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборства за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д. Упражнения для развития выносливости. Равномерный длительный бег, в том числе - на коньках. Частота пульса во время работы 130-170 уд/мин. Переменный бег. Частота пульса 110-170 уд/мин. Серийный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работы 5-10 сек., интервал отдыха 15-30 сек.). Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений: интенсивность 75-85% от максимальной, длительность одного повторения не более 30 сек., интервал отдыха 60-90 сек., число повторений 3-5. Подвижные игры. Бег по песку, по воде, пересеченной местности. Имитация бега на коньках. Игры на поле для хоккея с мячом. Передвижение на лыжах. Велосипедный спорт: езда на велосипеде по равнине и мало пресеченной местности в равномерном и переменном темпе, езда в гору. Плавание: повторное проплывание отрезков 25-30м на время и более длинные дистанции с малой интенсивностью. Игры в воде. Подготовка вратаря: В связи со значительным отличием структуры соревновательной деятельности вратаря от структуры полевого игрока учебно-тренировочный процесс вратаря имеет существенные отличия в технической и тактической подготовке, в содержании и двигательных режимах физической подготовки. Физическая подготовка вратарей мало отличается от физической подготовки полевого игрока и в основном направлена на всестороннее развитие различных функциональных систем, и основных мышечных групп. В процессе развития общих физических качеств вратаря в большей степени осуществляется развитие скоростных и координационных качеств, гибкости, так как от них в большей степени зависит эффективность его соревновательной деятельности.
НП	Техническая подготовка: Освоение техники передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90 градусов, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления движения с помощью переступания, без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком в направлении движения). Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну или две ноги. Перемещение шагом и бег на носках и пятках лезвий коньков лицом, боком и спиной вперед. Опускание и падение на одно, два колена, различные кувырки с последующим быстрым вставанием. Освоение техники нападения. Техника владения клюшкой и шайбой. Ведение шайбы. Развитие навыков держания клюшки одной, двумя руками. Ведение клюшки без отрыва от шайбы: перед собой, сбоку, по прямой, по дугам. Ведение шайбы ударами и подбиванием перед собой и сбоку; из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое - «рубкой»), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Броски. Освоение длинного броска с «удобной» и «неудобной» стороны, с места и в движении. Отработка удара броска с коротким и длинным замахом. Прием шайбы. Остановка шайбы. Освоение приема шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Отработка приема шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лежа). Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, шагом в сторону, с изменением скорости бега и с «подпуском» шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты «на передачу», «на бросок», «на перемещение» и др. Освоение техники обороны. Отбор и выбивание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки противника снизу, удар по клюшке сбоку, прижатие клюшки соперника сверху. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приемы овладения шайбой с помощью клюшки при введении ее в игру. Отбор шайбы клюшкой, положенной на лед. Прижатие шайбы к борту коньком, клюшкой. Тактическая подготовка: Тактика нападения. Индивидуальные действия. Умение ориентироваться. Выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнять броски по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических задач на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями. Групповые взаимодействия. Передача, отработка передачи подкидкой, длинной передаче удобной и неудобной стороны, передаче ударом (широким и коротким замахом), передаче коньком. Передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот.

	Взаимодействие в парах для выхода на свободное место: «передай и выйди», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки. Отработка передачи, отбор шайбы в «квадратах» с различными сочетаниями занимающихся 3:2, 4:3, 3:1, 3:3, 5:3 с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу, в одно, в два касания, до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта и другие. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольного и диагонального паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником. Групповые взаимодействия. Умение подстраховывать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных (функциональных) обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде. Физическая подготовка. Общефизическая подготовка вратарей проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно – воспитание быстроты. Быстрота одиночного движения, частота движения. Ловля мяча и шайбы, посланной тренером. Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча). Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей. Совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа «маятника»), в стойке. Совершенствование координации движения приставными скрестными шагами. В челночном беге. Старты прыжком правым, левым боком, приставным скрестным шагом, с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах. Техника игры вратаря. Освоение основной стойки. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами, после выполнения упражнения (например, выпад влево – основная стойка). Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек; то же с шайбой. Освоение передвижения в воротах в основной стойке. Освоение ловли шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Отработка выбивания шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Освоение техники отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, предплечьем, подставлением щитков. Тактика игры вратаря. Совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах площадке и взаимодействию с защитниками. Освоение умения концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подготовительных играх.
УТЭ (СС)	Техническая подготовка для 1-2 года обучения: Техника бега на коньках. Повторить ранее изученный материал. Продолжить совершенствование конькобежной подготовки – бег спиной вперед, повороты при беге спиной вперед, торможение упором на одном и двух коньках, с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможение с последующим ускорением в противоположном или в том же направлении. Прыжки на коньках в длину и через препятствие. Выпады в движении, приседания на одно, два колена, падение на два колена, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падение в движении на одно. Два колена с поворотом на 90-180-360 градусов и последующим вставанием и ускорением. Прыжки толчком одной, двумя ногами с поворотом на 45-90-180 градусов и приземлением на одну, две ноги с последующим движением в заданном направлении. Техника нападения. Ведение шайбы. Совершенствование ранее пройденных видов ведения шайбы, короткое ведение, лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, «по восьмерке», с торможением и ускорениями. Ведение шайбы поочередно клюшкой и коньками, закрывание шайбы корпусом и ногами от соперника. Ведение шайбы с «подпуском» под клюшку соперника, тоже без зрительного контроля. Броски шайбы. Совершенствование ранее изученных способов бросков: «длинного» броска с удобной и неудобной стороны, в движении и одно касание после боковой, встречной передачи. Удар бросок во всех вариантах: с места, после ведения, по встречной и уходящей шайбе. Изучение техники «кистевых» бросков. Плавные броски и броски с поворотом крюка с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Добивание отскочившей от вратаря шайбы, подправление и проталкивание шайбы в ворота. Освоение техники броска подкидкой. Приемы шайбы. Совершенствование ранее изученных способов остановки шайбы. Освоение остановок и приема шайбы коньком, крюком клюшки с удобной и неудобной стороны. Остановка – прием шайбы, скользящей далеко от хоккеиста с помощью клюшки в выпаде вправо, влево. Остановка шайбы, летящей по воздуху. Отработка технических приемов овладения шайбой при введении ее в игру. Изучение комплекса технических приемов в различных сочетаниях: ведение – передача, ведение – бросок, ведение – бросок – добивание, прием – ведение – передача, прием – ведение – бросок, прием – ведение – бросок – добивание, прием – бросок, прием – бросок – добивание, прием – передача и др. Все указанные сочетания технических приемов изучаются на основе разных способов выполнения приемов, например прием – ведение – передача. Прием (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагональное, или без отрыва клюшки, или ударами и подбиванием, или стороны в сторону и др.), передача броском, ударом, подкидкой, с удобной и неудобной стороны и др. Обманные движения (финты) перед передачей партнеру - «ложный бросок», «остановка – ускорение», с изменением

скорости и направления движения, финт «клюшка-конек-клюшка», финт «игра на паузе». Совершенствование финтов на «передачу», «на ведение», «на перемещение», ведение с обыгрыванием, оббеганием.

Техника обороны. Силовые приемы. Отработка основных приемов силовой борьбы. Толчок грудью, плечом, прижимание клюшкой сверху, подбивание клюшки соперника. Отбор шайбы и игра туловищем. Освоение приемов силовой борьбы на всех участках поля, у бортов, в углах площадки. Перехват и отбор шайбы в момент приема ее соперником. Преследование соперника с целью отбора шайбы, выбивание шайбы в нападение. Перехват летящей шайбы рукой, клюшкой. Отбор шайбы с помощью партнера. Ловля шайбы на себя. Умение выбирать место и момент ловли шайбы на себя. Ловля шайбы на одном, двух коленях, в падении.

Тактическая подготовка:

Тактика нападения. Индивидуальные действия, основные обязанности игроков в соответствии с их местом в команде. Совершенствование ранее изученных тактических действий, в более сложной обстановке, против более активного игрока. Отрыв от «опекуна» для получения шайбы. Передача шайбы на свободное место и на клюшку партнера. Вход в зону соперника индивидуальным проходом при помощи прямого и диагонального перемещения. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применить тот или иной технический прием в зависимости от игровой ситуации. Атака «опекуна», проводящего силовой прием.

Групповые взаимодействия. Совершенствование ранее изученных игровых взаимодействий. Совершенствование «короткой» и «длинной» передачи с места и в движении партнеру, находящемуся на месте и в движении, или на свободное место. Передача с использованием борта, коньком, «подкидкой» ударом с коротким замахом, передачи «оставлением». Выход из зоны через центрального или крайнего нападающего. Вход в зону соперника при помощи диагональной передачи, вбрасывание шайбы в зону по диагонали в угол вдоль борта. Изучение заслонов и заслонов наведением с целью освобождения от «опекуна». Изучение взаимодействия в «треугольниках» (исключение возможности подстраховки игроков друг другом в обороне). Создание численного превосходства путем смещения центрального или крайнего нападающего в угол площадки. Освобождение места для маневра партнера путем увода «опекуна» в другую часть зоны нападения. Использование временного увеличения дистанции между атакующими и «опекунами» с целью взятия ворот. Начало атаки защитником при атаке с ходу. Атака с ходу. Эшелонированная атака. Изучение тактических вариантов игры при вбрасывании шайбы. Тактика действий вблизи ворот соперника: добивание шайбы, отскочившей от вратаря, игра на ближнем «пятакче», создание помех вратарю при бросках партнера издали, закрывание дальней (от бросающего) штанги.

Командные взаимодействия при численном превосходстве над противником (5:3, 5:4, 4:3). Расстановка игроков, прохождение средней зоны, завершение атаки. Позиционное нападение. Тактика обороны.

Индивидуальные действия. Совершенствование изученных ранее действий в обороне. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора шайбы, или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке.

Групповые и командные взаимодействия. Совершенствование ранее изученных индивидуальных действий в обороне. Подстраховка и помощь партнеру в опеке и при численном превосходстве соперника. Переключение, спаренный отбор, взаимодействие двух игроков против двух-трех нападающих в средней зоне, в зоне защиты. Изучение тактических вариантов при вбрасывании. Расстановка и обязанности игроков при зонной и личной защите.

Физическая подготовка. Совершенствование быстроты одиночного движения, частоты движения. Совершенствование специальной гибкости и выворотности суставов в полушпагате, шпагате. Совершенствования координации в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа «маятника»), приставным и скрестным шагом, в челночном беге лицом и спиной вперед. Перемещения и прыжки в глубоком приседе вперед, назад, вправо, влево на одной и двух ногах одновременным подбрасыванием теннисного мяча. Акробатика: полет-кувырок, кувырки через препятствия, через партнера.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники перемещений на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники катания на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими и длинными). Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него, с одного шага. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники ловли шайбы ловушки и отбивание «блином», овладение отскочившей шайбой. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька (проскальзыванием). Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой. Выпады с посылом клюшки в сторону выпада. Освоение техники вставания в основную стойку после падения на бок и опускание на два колена. Тактика игры вратаря и совершенствование индивидуальных тактических действий при отскоке шайбы от вратаря. Совершенствование выбора места при комбинационном действии противника. Уметь определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Тактика игры вратаря. Совершенствование индивидуальных тактических действий и, выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях. Отработка тактических действий при отскоке шайбы от вратаря. Совершенствования выбора места при комбинационном действии противника. Уметь определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных подвижных играх.

Техническая подготовка для 3-5 года обучения:

Техника бега на коньках. Совершенствование техники бега на коньках. Игры и беговые упражнения на ограниченных площадках в условиях скученности игроков. Бег по прямой с ускорениями по 20-30 метров, бег на время 18, 36, 54 метров. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотом в прыжке, с падением на колени, с изменением направления движения. Эстафеты, Остановки, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков и т.д. «Челночный бег».

Техника нападения. Ведение шайбы. Дальнейшее совершенствование техники ведения шайбы. Освоение различных способов обводки. Ведение шайбы изученными способами с изменением скорости и направления движения. Ведение шайбы на большой скорости в условиях ограниченной площадки и скученности игроков, с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, в которые входят: ведение шайбы (без зрительного контроля), обводка стоек с помощью партнера и с использованием борта. Совершенствование индивидуальной техники обводки, с изменением ритма, темп и направления движения. Броски шайбы. Совершенствование ранее изученных видов бросков с «удобной» и «неудобной» стороны, в движении, после боковой, встречной передачи. Изучение бросков после финтов, обводки, под защитника, подправление шайбы после бросков, добивание шайбы. Комбинации, заканчивающиеся броском по воротам разными способами. Броски с дальних расстояний, со «своих» точек хоккейного поля. Совершенствование силы и точности броском. Совершенствование бросков по воротам в условиях близких к игровым, с сопротивлением партнера, на большой скорости, с ограничением времени на подготовительные движения. Выполнение бросков с элементами скорости и неожиданности.

Приемы шайбы ранее изученными способами в игровой обстановке. Остановки шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнеру. Остановки быстролетящей шайбы при различной скорости передвижения игрока. Остановки шайбы, летящей по воздуху, клюшкой. Совершенствование приемов ловли шайбы на себя. Совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании. Обманные движения (финты). Совершенствование ранее изученных приемов в условиях более активного противодействия партнера, в ситуациях, приближенных к игровым. Совершенствование силовой обводки.

Техника обороны. Отбор шайбы и игра туловищем. Применение силовых приемов в условиях, моделирующих игровые ситуации. Отбор шайбы всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Дальнейшее совершенствование силовых приемов с включением силовой борьбы у борта. Применение силовой борьбы в игровых упражнениях и двухсторонних играх.

Тактическая подготовка:

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места. Открывание. Упражнения в парах, тройках, с открыванием и выбором места для получения шайбы от партнера, для броска по воротам. Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в «квадрате» с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приема в различных игровых ситуациях.

Групповые и командные тактические действия. Передача шайбы. Совершенствование передач ранее изученными способами в условиях, близких к игровым, с сопротивлением соперника, в условиях ограниченного пространства и времени, на большой скорости. Совершенствование силы, точности и своевременности передач. Умение создать численное преимущество на отдельных участках поля, «закрыть» соперника в зоне при численном большинстве. Выход из зоны защиты.

Действия в средней зоне при контратаке. Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при введении шайбы в игру на различных участках поля.

Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Наигрывание связей в звеньях, пятерках при атаке. Смена состава вовремя остановки игры и в ходе матча. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения места крайним нападающим. Тактика силового давления.

Тактика обороны. Индивидуальные действия. Опека игрока. Выбор места и времени для отбора и перехвата шайбы, применение силового приема. Тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам, против выхода двух нападающих. Игры в «квадрате» с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Умение предвидеть развитие атаки соперников.

Групповые и командные действия. Игры защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4:5, 3:5, 3:4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру в условиях численного меньшинства. Переход к обороне при срыве атаки. Наигрывание связей в

	звеньях и пятерках при обороне. Смена состава в момент остановки игры и в ходе матча. Оборона с помощью прессинга. Смешанная защита. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча. Физическая подготовка. Совершенствование общей гибкости и выворотности суставов. Совершенствование координации движений приставными и скрестными шагами, прыжковой координации (типа «маятника»). Развитие силы мышц брюшного пресса, мышц спины, рук и ног с использованием отягощений и сопротивления партнера. Совершенствование стартовой скорости на отрезке 2-3 метра. Старты и остановки из различных исходных положений. Совершенствование безопорной координации в упражнении на батуте. Совершенствование ловкости в акробатических упражнениях, быстроты реакции одиночных движений и частоты движений. Техника игры вратаря. Совершенствование техники катания на коньках, техники перемещения в основной стойке, по прямой и дугам, скольжением и приставным шагом, лицом спиной вперед. Совершенствование умения принимать и сохранять стойку после выполнения различных действий и движений. Совершенствование техники стартов и торможений с одного, двух и трех шагов. Совершенствование техники овладения шайбой при помощи ловушки и «блина». Совершенствование техники отбивания скользящих шайб клюшкой, правой и левой ногой, коньком и щитком; высоко летящей шайбы грудью, животом, подставлением щитков. Совершенствование техники падения на правый и левый бок, опускания на колени, вставания в основную стойку после падений. Совершенствование техники владения клюшкой. Освоение техники отбивания летящей шайбы предплечьем и плечом. Освоение техники отбивания низко летящей шайбы щитком с опусканием на одно колено. Упражнения проводятся при моделировании затрудненных условий и наличия сбивающих факторов. Тактика игры вратаря. Совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях. Совершенствование в выборе места в воротах при комбинационных действиях противника. Взаимодействие с игроками в обороне и руководство обороной. Освоение обманных движений (финтов) и целесообразности их применения. Отработка тактических действий при ограниченном обзоре, изменениях направления движения шайбы и ее добиваниях. Умение быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за противником, находящимся за воротами. Уметь перехватить шайбу клюшкой при передаче ее на ближний «пятак», из-за ворот и сбоку. Изучение противников, их сильных и слабых сторон, способов действий и обманных движений. Развитие игрового передвижения. Совершенствование игрового мышления с помощью спортивных игр.
ССМ	Техническая подготовка: Приемы техники передвижения на коньках. Повороты влево и вправо скрестными шагами. Бег короткими шагами. Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах. Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка), Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка). Бег спиной вперед скрестными шагами. Повороты в движении на 180° и 360°. Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах. Старты из различных положений с последующими рывками. Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями. Падения на грудь, бок в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями. Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования. Приемы техники владения клюшкой и шайбой. Широкое ведение шайбы в движении перекладыванием крюка клюшки через шайбу. Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы. Ведение шайбы дозированными толчками вперед. Ведение шайбы коньками. Ведение шайбы в движении спиной вперед. Длинная обводка. Короткая обводка. Силовая обводка. Обводка с применением обманных действий – финтов. Финт с изменением скорости движения. Финт на бросок и передачу шайбы. Финт – ложная потеря шайбы. Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой). Удар шайбы с длинным замахом. Удар шайбы с коротким замахом. Бросок – подкидка. Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы. Броски и удары в «одно касание», встречно и сбоку. Броски шайбы с неудобной стороны. Остановка шайбы крюком клюшки, рукояткой, коньком. Прием шайбы с одновременной ее подработкой для следующих действий. Отбор шайбы способом выбивания. Отбор шайбы способом подбивания клюшкой соперника. Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника грудью. Остановка и толчок соперника задней частью бедра. Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту. Тактическая подготовка: Приемы индивидуальных тактических действий. Скоростное маневрирование и выбор позиции. Дистанционная опека. Контактная опека. Отбор шайбы клюшкой. Отбор шайбы применением силовой борьбы. Ловля шайбы на себя с падением на одно и оба колена, а также падением на бок. Приемы групповых тактических действий. Страховка. Переключение Коллективный (парный) отбор шайбы. Взаимодействие с вратарем. Приемы командных тактических действий. Принципы командных оборонительных тактических действий. Малоактивная оборонительная система 1-2-2. Малоактивная оборонительная система 1-4. Малоактивная оборонительная система 1-3-1. Малоактивная оборонительная система 0-5. Активная оборонительная система 3-2. Активная оборонительная система 2-2-1. Прессинг. Принцип зонной обороны в зоне защиты. Принцип персональной обороны в зоне защиты. Принцип комбинированной обороны в зоне защиты. Тактические построения в обороне при численном меньшинстве. Тактические построения в обороне при численном большинстве. Приемы тактики

нападения. Индивидуальные атакующие действия. Атакующие действия без шайбы. Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем. Групповые атакующие действия. Передачи шайбы: короткие, средние, длинные. Передачи шайбы по льду и над льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место. Передачи в процессе ведения, обводки, в силовой борьбе, при имитации броски в ворота, в движении, с использованием борта. Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач. Тактическая комбинация – «скрещивание». Тактическая комбинация – «стенка». Тактическая комбинация – «оставление шайбы». Тактическая комбинация – «пропуск шайбы». Тактические действия при вбрасывании шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты. Командные атакующие тактические действия. Организация атаки и контратаки из зоны защиты. Выход из зоны защиты через крайних нападающих. Выход из зоны защиты через центрального нападающего. Выход из зоны через защитников. Развитие «длинной атаки». Скоростное прохождение зоны за счет продольных и диагональных передач. Контратаки из зоны защиты и средней зоны. Атака с хода. Позиционная атака с выходом на завершающий бросок. Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников. Игра в неравных составах. Большинство 5:4, 5:3, 4:3. Игра в неравных составах. Меньшинство 4:5, 3:5, 3:4.

Подготовка вратаря

Специальная физическая подготовка. На этапе совершенствования спортивного мастерства большую значимость приобретает специальная физическая подготовка, которая проводится в большем объеме и в тесной взаимосвязи с технической и тактической подготовкой. Для этого используются специальные комплексы упражнений одновременно воздействующих на двигательные качества и технику движений. Воздействуя на физические качества, повышается двигательный потенциал вратаря, а воздействие на технику способствует более эффективной реализации этого потенциала в соревновательной деятельности. Существенно больший объем, чем у полевых игроков, занимают упражнения на развитие гибкости, в том числе с использованием стретчинга, так как от уровня развития гибкости зависит эффективность выполнения технических приемов. Параллельно основное внимание уделяется различным комплексам упражнений по развитию скоростных координационных качеств. Тренировочные задания по повышению специальной физической и технической подготовленности проводятся во всех формах учебно-тренировочных занятий: специализированных, групповых и командных.

Техническая подготовка. Базируется на высокой атлетической подготовке и проводит для совершенствования ранее освоенных приемов и овладения более сложными, нестандартными приемами в их не привычных сочетаниях. В большем объеме проводятся упражнения по совершенствованию техники передвижения вратаря на коньках в сложных игровых условиях, при этом следует обращать внимание на скорость передвижения, быстроту своевременность перехода с одного технического приема на другой.

При освоении совершенствования приемов техники ловли и отбивания шайбы ловушкой, блином, щитками или клюшкой, используются комплексы упражнений в сложных игровых условиях, при действии ряда сбивающих факторов:

- уплотненность противоборствующих игроков вблизи ворот;
- помехи видимости вратарю;
- скрытность;
- быстрота и неожиданность завершающих бросков и острых передач;
- все возможные добивания и подправления шайбы игроками противоборствующей команды.

Проводятся упражнения по совершенствованию техники ловли и отбивания шайбы из различных исходных положений: в основной стойке, в падении на одно и два колена, на бок и на грудь и др.

Т-образное скольжение (вправо, влево). Передвижение вперед выпадами. Торможение на параллельных коньках. Передвижения короткими шагами. Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке. Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями.

Ловля шайбы. Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках. Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением. Ловля шайбы ловушкой в шпагате. Ловля шайбы на блин. Ловля шайбы на грудь, стоя с падением на колени.

Отбивание шайбы. Отбивание шайбы блином стоя на месте. Отбивание шайбы блином одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках. Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена. Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку. Отбивание шайбы щитками в шпагате. Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево).

Прижимание шайбы. Прижимание шайбы туловищем и ловушкой.

Владение клюшкой. Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении. Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на оба колена. Остановка шайбы клюшкой у борта. Бросок шайбы на дальность и точность. Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, обеими руками. Передача шайбы подкидкой. Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, обеими руками.

Тактическая подготовка. Наиболее важным в тактической подготовке вратаря является умение анализировать и прогнозировать ход игры на этой основе мгновенно (автоматизировать) принимать рациональные решения по способу передвижения и выбору позиции. Для этого используются комплексы

	различных игровых упражнений и учебных игр с различными соотношениями атакующих и обороняющих игроков (1:2; 2:1; 2:2; 3:2). В учебно-тренировочный процесс групп совершенствования спортивного мастерства включаются упражнения тактической направленности повышенной сложности. К ним относятся упражнения с ограничением видимости вратарю, упражнения с добиваниями и подправлениями шайбы, упражнения на совершенствования перехвата шайбы клюшкой при передачах и прострелах игроками противника перед воротами, упражнения по совершенствованию тактических действий в момент нахождения соперника с шайбой за воротами. На этом возрастном этапе вратари должны совершенствовать тактические действия по перехвату шайбы за воротами исходя из игровой целесообразности, а также следует больше времени уделять совершенствованию взаимодействия вратаря с защитниками своей команды, умению руководить оборонительными действиями, делая указания партнерам. Тактика игры вратаря. Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве: 2:1, 3:1, 3:2. Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника. Прижимание шайбы. Перехват и остановка шайбы. Выбрасывание шайбы. Взаимодействие с игроками при обороне. Взаимодействие с игроками при контратаке.
--	--

Приложение № 7
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «хоккей», утвержденной
приказом АНО «ХК «Салават Юлаев»
от « ____ » _____ 2026 года
№ _____

Материально-технические условия

К материально-технической базе Спортивной школы АНО «ХК «Салават Юлаев» относятся:

- хоккейные площадки, игровые и тренажерные залы, раздевалки и душевые, медицинские пункты, оборудованные 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», Городского Дворца спорта (г. Уфа, ул. Рихарда Зорге, 41) и универсальной спортивной арены «Уфа-арена» (г. Уфа, ул. Ленина, 114);
- 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 организация систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота для хоккея	штук	2
2.	Мат гимнастический	штук	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	2
4.	Мяч волейбольный	штук	2
5.	Мяч гандбольный	штук	2
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2

7.	Мяч футбольный	штук	2
8.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
10.	Свисток судейский	штук	1
11.	Секундомер	штук	1
12.	Скамья гимнастическая	штук	2
13.	Станок для точки коньков	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Шайба	штук	80

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки									
				Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Первый и второй годы		Третий год							
				колич ество	срок эксп луат ации (лет)	колич ество	срок экспл уатац ии (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.	Гамаша 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 (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
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