Принято на Тренерском совете
СПб ГБУ СШОР по хоккею
(Динамо-юниор)
№ 8 от 29.12. 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБУ СШОР по хоккею
(Динамо-юниор)
Продан В.А.

Министерство спорта Российской Федерации
Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по физической культуре и спорту
Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
спортивная школа олимпийского резерва по хоккею
(ДИНАМО-ЮНИОР)

ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ХОККЕЙ»

Программа разработана на основании:
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 мая 2019 г. № 373;
- Национальной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», одобренной Экспертным методическим советом по подготовке спортивного резерва Министерства спорта Российской Федерации 13 ноября 2019 г.

Срок реализации программы на этапах:
- начальной подготовки - 3 года;
- тренировочном (этап спортивной специализации) - 5 лет;
- совершенствования спортивного мастерства - не ограничен;
- высшего спортивного мастерства - не ограничен.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта хоккей для СПб ГБУ СШОР по хоккею (Динамо-юниор) (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей (утвержден приказом Минспорта России от 15.05.2019 № 373), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с учётом «Требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 30 октября 2015 г. N 999), а также с учётом Национальной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», одобренной Экспертным методическим советом по подготовке спортивного резерва Министерства спорта Российской Федерации 13 ноября 2019 г.

Характеристика вида спорта.

Хоккей - командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

Хоккей стал одним из символов современной жизни. Эта игра, отличающаяся быстротой, динамикой, темпераментом и драматизмом, полностью отвечает времени, в котором мы живем. Одна из причин большой популярности хоккея - его способность давать зрителю быструю смену ситуаций. Хоккейный болельщик может наслаждаться как индивидуальным мастерством игроков, так и тем, как реализуются различные замыслы - в защите и нападении.

История хоккея с шайбой является одной из самых оспариваемых среди всех видов спорта. Традиционно местом рождения хоккея считается Монреаль (Канада) (хотя более свежие исследования указывают на первенство Кингстона, Онтарио или Уиндсора, Новая Шотландия). Однако ещё на некоторых голландских картинах XVI века изображено множество людей, играющих на замёрзшем канале в похожую на хоккей игру. Но, несмотря на это, родиной современного хоккея с шайбой считается всё-таки Канада.

Днем рождения хоккея в России и в СССР в целом считается 22 декабря 1946 года, когда в Москве, Ленинграде, Риге, Каунасе и Архангельске были сыграны первые матчи первого чемпионата СССР по хоккею с шайбой.

В 1954 году советские хоккеисты дебютировали на чемпионатах мира и сразу же заняли ведущее положение в мировом хоккее. Уже первая встреча с канадцами закончилась победой советских спортсменов - 7:2. Эта победа принесла сборной СССР первый титул чемпиона мира. С 1954 по 1991 годы сборная СССР 22 раза выигрывала «золото» чемпионатов мира и 7 раз побеждала на зимних Олимпийских играх.

Основными задачами в развитии вида спорта на территории Санкт-Петербурга спортивной подготовки по виду спорта в СПб ГБУ СШОР по хоккею (Динамо-юниор) являются:

- Вовлечение жителей Санкт-Петербурга в систематические занятия физической культурой и спортом;
- Подготовка спортивного резерва Санкт-Петербурга;
- Развитие спорта высших достижений Санкт-Петербурга;
- Создание инфраструктуры для развития хоккея;
- Увеличение численности занимающихся по виду спорта хоккей;

- Укрепление здоровья спортсменов;
- Отбор перспективных юных спортсменов;
- Совершенствование спортивного мастерства.

Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ, СШОР, ЦСП - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъекта РФ.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Основными задачами спортивной подготовки являются:

1) Освоение техники и тактики избранного вида спорта;
2) Обеспечение необходимого развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в избранном виде спорта;
3) Обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
4) Приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
5) Комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена;

Указанные задачи в наиболее общем виде определяют основные направления спортивной подготовки, имеющие самостоятельные признаки: техническую, тактическую, физическую, психологическую и интегральную. Из содержания каждой из этих сторон вытекают конкретные задачи подготовки.

Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера по виду спорта «хоккей», допускается привлечение второго тренера по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В организации определена система спортивного отбора, включающая в себя:

- массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной

подготовки;

- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных занятиях, тренировочных сборах и соревнованиях.

Просмотр хоккеистов - мероприятие, направленное на селекционный отбор спортсменов, соответствующих уровню команды.

Описание структуры и особенностей системы многолетней подготовкиспортсменов в СПб ГБУ СШОР по хоккею (Динамо-юниор). Перечень этапов спортивной подготовки и задач на этапах.

Этап начальной подготовки

Задачи на этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта хоккей;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта хоккей.

Тренировочный этап

Задачи на этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи на этапе:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Этап высшего спортивного мастерства

Задачи на этапе:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности, демонстрации высоких спортивных результатов. Вы всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки в СПб ГБУ СШОР по хоккею (Динамо-юниор) спортсменов в период прохождения спортивной подготовки и является основным документом, регламентирующим, процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализации Программы рассчитана на период подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовки спортсменов высокой квалификации, резерва сборных команд Российской Федерации.

В качестве основных, при разработке программы использованы следующие принципы и подходы:

- единства общей и специальной подготовки;
- непрерывности процесса спортивной подготовки;
- единство постепенности увеличения нагрузки;
- волнообразности и вариативности нагрузок спортивной подготовки;
- цикличности тренировочного процесса спортивной подготовки;
- единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся видом спорта;
- подготовка высокой квалификации, резерва сборной команды субъекта РФ и сборных команд Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

I. Нормативная часть Программы

1. Задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «хоккей»:

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта;
- организация и проведение тренировочных мероприятий на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки;
- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;
- финансовое обеспечение материально-техническое обеспечение спортсменов6 в том числе, обеспечение питания и проживания, обеспеченные спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживание и питание в период проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий, а также в период следования к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение участия спортсменов организации официальных спортивных мероприятиях;
- разработка и реализация программ спортивной подготовки;
- организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;
- составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

2. Структуру тренировочного процесса

- виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, том числе общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка;
- виды подготовки не связаны с физическими нагрузками, том числе теоретическая, психологическая;
- периоды отдыха;
- восстановительное медико-биологические мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль;
- период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях).

3. Критерий зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки.

Зачисления на этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

4. Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность мероприятий по этапам спортивной Подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников мероприятия
		Этап ВСМ	**Этап ССМ**	**Этап Т**	**Этап НП**	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, Первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.4.	Тренировочные мероприятия п подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные мероприятия						

2.1.	Тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	-		До 21 дня подряд и не более двух мероприятий	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих

5. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствовани я спортивного мастерства	Не ограничивается	15	6

Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	3

*** В командных игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.**

6. Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	14	18	24	28	32
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3	6	9	9	9	9
Общее количество часов в год	312	468	728	936	1248	1456	1664
Общее количество тренировочных занятий в год	156	156	312	468	468	468	468

7. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта

N п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	**Объем физической нагрузки (%),** в том числе	66 - 73	59 - 68	57 - 63	52 - 59	48 - 59	49 - 55
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	22 - 24	16 - 18	10 - 11	9 - 10	7 - 9	3 - 4
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	4 - 6	4 - 6	10 - 11	9 - 11	11 - 12	13 - 14
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5 - 7	15 - 16	15 - 16	15 - 16	15 - 16
1.4.	Техническая подготовка (%)	33 - 34	27 - 28	15 - 16	11 - 12	7 - 10	5 - 6
1.5.	Тактическая подготовка (%)	7 - 9	7 - 9	7 - 9	8 - 10	8 - 12	13 - 15
2.	**Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой,** в том числе теоретическая, психологическая (%)	5 - 6	7	8 - 10	9 - 10	11 - 15	13 - 15
3.	**Инструкторская и судейская практика (%)**	-	-	-	3 - 4	3 - 4	3 - 4
4.	**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)**	24 - 26	29 - 30	30 - 32	31 - 32	29 - 31	30 - 31

8. Минимальные требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Юноши (мужчины)						
Контрольные	-	2	2	3	3	2
Отборочные	-	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1	2
Игры	-	15	30	36	60	70
Девушки (женщины)						
Контрольные		2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1	1
Игры	-	7	24	26	32	38

9. Структуру годичного цикла

Годичный цикл тренировки хоккеистов принято подразделять на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период охватывает отрезок времени от начала занятия в новом годичном цикле до первого матча основных соревнований. В ходе подготовительного периода создают предпосылки и осуществляют непосредственное становление спортивной формы. Продолжительность подготовительного периода у хоккеистов разных возрастных групп бывает различной. У хоккеистов младшего возраста она составляет 4,5-5,5 месяцев, а у хоккеистов старшего возраста 2,5-3 месяца.

Подготовительный период делится на 2 больших этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный.

У хоккеистов младшего возраста обще-подготовительный этап, как правило, более продолжителен. Главная задача обще-подготовительного этапа – создание, расширение и совершенствование предпосылок, на базе которых формируется мастерство хоккеистов и их спортивная форма. Общая динамика тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением объёма и интенсивности с преимущественным ростом объёма. К концу обще-подготовительного этапа объем тренировочных нагрузок стабилизируется.

Основная задача специально подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы с помощью средств специальной физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки и контрольных матчей. На этом

этапе удельный вес средств общей подготовки постепенно уменьшается, а специальный увеличивается. Тренировочные занятия проводятся как на земле (в зале) так и на льду. Вне льда больше используются специально-подготовительные упражнения. На льду применяются игровые технико-тактические упражнения, двусторонние и контрольные игры. Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе характеризуются сначала стабилизацией, а затем снижением объёма. Интенсивности же нагрузок возрастает.

В соревновательном периоде ближайшими задачами являются непосредственная подготовка к матчам и успешное выступление в них, то есть реализация приобретенной спортивной формы в высокие спортивные результаты. Однако в подготовке юных хоккеистов установка на высшие достижения носит характер отдаленные перспективы, причем, чем меньше возраст спортсменов, тем в большей мере должна быть выражена данная установка. В связи с этим соревновательном периоде наряду и с ближайшими должны решаться в основном перспективные задачи:

1. Изучение, закрепление, совершенствование и повышение вариативности выполнения разнообразных технических приемов.
2. Овладение различными тактическими вариантами ведения игры, приобретение игрового опыта и совершенствование игрового мышления.
3. Дальнейшее повышение уровня физической подготовленности.
4. Совершенствование психической подготовленности.
5. Совершенствование специальных знаний, связанных с выступлением в соревнованиях.

Важнейшим средством всей подготовки являются двусторонние игры и игровые упражнения, моделирующие различные игровые ситуации. Все стороны подготовки хоккеистов этот период особенно сближаются.

В соревновательном периоде, когда его продолжительность велика, целесообразно включать промежуточное мезоциклы. Они вводятся с целью поддержания общей тренированности на достаточно высоком уровне, снятия перенапряжения, вызванного частым участием играх. Тренировочный процесс строится на основании закономерностей, характерных для подготовительного периода, однако относительный объем специальных средств подготовки выше.

К задачам переходного периода относится следующее:

1. Сохранение общей тренированности на достаточно высоком уровне.
2. Обеспечение активного отдыха юных хоккеистов, лечения травм и дальнейшее укрепление здоровья.
3. Устранение недостатков физической, технической и тактической подготовленности.
4. В переходном периоде постепенно снижается объем нагрузок за счет сокращения продолжительности занятий и их количество в неделю. Снижается и интенсивность нагрузок. В тоже время, в этот период тренировочный процесс не прерывается, должны быть созданы условия для сохранения определенного уровня тренированности и тем самым гарантируется преемственность между завершающимся и очередным микроциклами тренировки.

10. Режим тренировочной работы

Организация тренировочного процесса осуществляется в течении спортивного сезона. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

13. Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой

Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая (ч)	16	33	58	94	187	219	250
Инструкторская и судейская практика (ч)	-	-	-	27	37	44	67
Медицинские, медико-биологические, восстановительные ме роприятия, тестирование и контроль (ч)	74	136	218	300	374	436	515
Итого:	312	468	728	936	1248	1456	1664

II. Методическая часть

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и так далее). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;
- надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенной фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решения функциональных возможностей организма;
- с возрастом и подготовленностью юных спортсменов, постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объёма тренировочной нагрузки;
- необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса, планирования спортивной тренировки.

Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие

спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта хоккей;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Тренировочный процесс на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для занятий хоккеем и располагающими необходимым инвентарем и оборудованием.

При проведении тренировочных занятий тренеры и спортсмены должны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные директором Учреждения.

Тренеры обязаны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Тренировочные занятия должны проводиться на основе утвержденных индивидуальных планов спортивной подготовки. Тренер должен иметь план тренировочного занятия. Тренировки могут строиться по групповому и индивидуальному принципам.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер не должен допускать до тренировочных занятий спортсменов, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к тренировкам и соревнованиям.

Во время проведения тренировок необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Спортсменам запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера. Тренер обязан проверить физическое и психологическое состояние спортсмена перед началом тренировки. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм. Тренер обязан проверить техническое состояние место проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

Планирование спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена и утверждаются директором Учреждения. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- год подготовки;
- спортивная квалификация;
- опыт спортсмена;

- результаты, показанные спортсменов в предыдущем сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем;
- уровень финансовый обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учебном заведении (если спортсмен проходит обучение);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Программный материал для практических занятий

При составлении плана многолетней спортивной подготовки юных хоккеистов реализуются принципы преемственности и последовательности тренировочного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Направленности и содержанию по этапам и годам спортивной подготовки свойственна определенная динамика.

• С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки.

• Из года в год повышается объем нагрузок на специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную).

• Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

• Постепенный переход от освоения техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико- тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.

• Увеличение объема тренировочных нагрузок.

• Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.

• Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом является контроль.

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

Основные задачи и средства на этапе начальной подготовки юных хоккеистов

Повышение разносторонней физической подготовленности детей для укрепления здоровья и формирования базы общефизической подготовки, определяющей успех освоения начальных технических элементов хоккея.

Обучение основным технико-тактическим приемам игры в хоккей.

- Повышение интереса к систематическим занятиям хоккеем, путем формирования положительного опыта освоения технических элементов и приемов игры в хоккей.

- Воспитание дисциплины, трудолюбия, коллективизма и многих других необходимых качеств и черт характера для достижения успеха в хоккее и жизни.

- Выявление наиболее способных детей для дальнейшего совершенствования в хоккее.

Для решения поставленных задач применяются следующие основные средства:

- разнообразные общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья, при этом, преобладающее число занятий с использованием этих упражнений осуществляется на открытом воздухе;

- для овладения технико-тактическими приемами игры в хоккей широко используются подводящие, подготовительные, специально- подготовительные упражнения на грунтовых площадках, в спортивных залах и специальные упражнения на льду;

- соревновательные (игровые) упражнения применяются для обеспечения контроля качества освоения и реализации технических приемов и отработки командных действий; упражнения моделируют комплексное воздействие на юных хоккеистов, что обеспечивает оценку достигнутого уровня и степени проявления общей и специальной физической подготовленности в различных условиях экстремальной спортивной деятельности;

- встречи с известными хоккеистами, тренерами и другими профессиональными специалистами имеет большое значение в спортивной подготовке юных спортсменов.

Основные задачи и средства на тренировочном этапе (этап спортивной специализации до двух лет):

- На данном этапе изучаются разнообразные технико-тактические приемы игры, индивидуальные, групповые и командные действия в обороне и нападении, которые способствуют определению будущей специализации хоккеиста и, обусловленную этим, специальную подготовку на последующем этапе. Основная направленность физической подготовки - повышение общей и специальной работоспособности для повышения функциональных возможностей организма занимающихся.

- На данном этапе главной задачей является дальнейшее укрепление здоровья, повышение физической и специальной подготовленности, расширение функциональных возможностей организма, которые в комплексе влияют на успешность дальнейшего овладения технико-техническими приемами игры, как в нападении, так и в защите. Для качественного освоения тактических комбинаций и системы игры, рекомендуется проводить занятия на специальных площадках, до выхода на лед, с соблюдением правил игры.

Целесообразно более четко определить игровые амплуа юных хоккеистов с учетом индивидуальных особенностей, наличия необходимых качеств и желания выполнять функции нападающего, защитника или вратаря. Необходимо также обучать основным правилам игры и элементарным навыкам судейства.

На данном этапе большое значение приобретает учет и контроль динамики показателей физической, технико-тактической, теоретической и игровой подготовленности занимающихся. Данная система учета и контроля позволяет соизмерить достигнутый уровень физических качеств со степенью освоения технико-тактических действий и их комплексное проявление в условиях соревновательной игровой деятельности.

Для решения поставленных задач основными средствами будут:

- Упражнения по общей физической подготовке, направленные на всестороннее гармоничное развитие органов и систем юного хоккеиста. Широко используется круг средств из других видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, акробатика, плавание).

- Упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых, силовых и координационных качеств, используя в том числе, подвижные и спортивные игры по правилам хоккея.

- Подготовительные и подводящие упражнения, способствующие успешному овладению технико-тактических приемов игры.

- Упражнения по обучению и совершенствованию техники игры, преимущественно в стандартных условиях.

- Упражнения по освоению и отработке индивидуальных и групповых тактических действий.

- Подготовительные и тренировочные игры.
- Теоретические занятия по программе.
- Контрольные испытания для оценки уровня и структуры физической и технико-тактической подготовленности.

Основные задачи и средства на тренировочном этапе (этап спортивной специализации свыше двух лет)

Тренировочный процесс на данном этапе направлен на дальнейшее совершенствование физической и специальной подготовленности хоккеистов.

Больше внимания уделяется теоретической, физической и специальной подготовке, что связано с повышением требований к скоростно-силовой подготовленности, которая определяет успех освоения систем игры в равных и неравных по численности составах в нападении и обороне. Основное внимание обращается на разнообразные изменяющиеся варианты переходов от атаки к обороне и наоборот, а также на разучивание стандартных положений в различных фазах игры.

В целях обучения организации, развитии завершении и атакующих действий рекомендуется чаще применять единоборства lxl, 2x2, 3x3, lx2, 2x3, и т.д. В моделировании численного неравенства используются следующие тактические варианты игры 3x5, 3x4, 3x5, 4x4, 3x6, 4x6, 5x6 с учетом оборонительных и атакующих действий, в том числе в не равночисленных составах. Отрабатываются контратак и при игре в меньшинстве.

Все большее значение приобретают упражнения, выполняемые в спортивном зале и на грунтовых площадках, с целью более углубленного освоения командных тактических действий, в том числе в неравных составах.

Указанные направления тренировочной работы определяют в итоге основные задачи этапа:

- повышение уровня физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных двигательных способностей и формирование рациональной структуры скоростных, скоростно-силовых, силовых, и сложно-координационных качеств, определяющих успешность становления функционального амплуа игрока в команде;
- формирование устойчивого двигательного навыка при освоении и основных и связующих технико-тактических приемов игры;
- освоение двух-трех тактических систем игры в атаке и обороне.

Для решения поставленных задач могут использоваться следующие основные средства:

1. Упражнения по общей физической подготовке.
2. Упражнения по развитию специальных двигательных способностей скоростных, скоростно-силовых, силовых, и сложно-координационных качеств, связанных с амплуа игрока и командных действий. Могут использоваться специальные тренажерные устройства для целенаправленного развития физических качеств и моделирования интенсивных режимов работы игрока.
3. Игровые упражнения по совершенствованию технико-тактических приемов игры в усложненных условиях и в различных сочетаниях.
4. Упражнения по освоению тактических вариантов систем игры в атаке и обороне.
5. Тренировочные, товарищеские и календарные игры с конкретными заданиями на установках и последующим разбором игр.
6. Индивидуальные занятия, направленные на устранение отстающих сторон подготовленности и развитие сильных сторон с учетом игрового амплуа.
7. Теоретические занятия по программе, контрольные испытания с оценкой уровня и структуры общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности хоккеистов.

Основные задачи и средства на этапе совершенствования спортивного мастерства

Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется на уровне очень высоких требований к физической, специальной и психологической подготовленности хоккеистов.

Основными задачами этого этапа являются:

-повышение функциональной и специальной физической подготовленности до уровня модельных характеристик хоккеистов высокой квалификации;

-дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

-достижение высокого уровня спортивно-технического мастерства, обеспечивающего стабильность и надежность в условиях соревновательной деятельности;

- подготовка спортсменов для вхождения в состав команды мастеров; введение выпускников в состав команды мастеров.

Для достижения поставленных задач все большее значение приобретают теоретические знания. Наиболее одаренных приглашают в команды мастеров, для других возможны стажировки в коллективах разного уровня на договорной основе.

Указанные условия и задачи этапа в целом определяют круг основных средств подготовки:

1. Комплекс средств и методов, направленных на повышение функционального и двигательного потенциала хоккеистов.

2. Упражнения на совершенствование специальной физической подготовки, повышение физических качеств с акцентом развития скоростно- силовой и специальной выносливости с учетом индивидуальных особенностей, игрового амплуа и потенциала команды.

3. Игровые упражнения, направленные на совершенствование технико- тактических действий с учетом индивидуальных особенностей хоккеиста и игрового амплуа.

4. Упражнения по освоению и совершенствованию внутри командных взаимодействий в рамках определенных тактических систем в атаке и обороне.

5. Упражнения с акцентом на воспитание волевых качеств - смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности и самообладания.

6. Теоретические занятия по программе.

7. Соревновательная подготовка на основе проведения тренировочных, товарищеских, контрольных и официальных игр с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену, команде с последующей оценкой степени выполнения задания на разборах игр.

8. Комплексные контрольные испытания по видам подготовки с оценкой уровня и структуры спортивного мастерства и теоретических знаний.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства тренеры Учреждения используют различный программный материал, на основе которого составляются индивидуальные планы спортивной подготовки спортсменов. Программный материал зависит от уровня квалификации спортсмена, периода подготовки и поставленных задач на сезон. Одни и те же средства подготовки, составляющие программный материал для практических занятий, могут использоваться как на этапе спортивного совершенствования, так и на этапе высшего спортивного мастерства. Основное различие состоит в объеме и интенсивности используемых средств.

Необходимо учитывать, что использование средств спортивной подготовки зависит и от периода подготовки. Очевидно, что в подготовительном и соревновательном периодах используются либо различные средства подготовки, либо существенно изменяются их объем и/или интенсивность.

Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий

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

В соответствии с ратификацией Международной конвенции о борьбе с допингом в

спорте Российская Федерация взяла на себя обязательства по реализации основных положений настоящей Конвенции.

В апреле 2009 г. в рамках Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта создана рабочая группа по спортивной медицине и антидопинговому обеспечению.

Приказом Минспорта России от 23 июля 2009 г. № 544 утвержден комплекс мер по антидопинговому обеспечению в Российской Федерации, направленный на совершенствование нормативно-правовой базы, материально-технического и кадрового обеспечения, осуществления международного сотрудничества и взаимодействия с заинтересованными организациями, проведение образовательной и научно-исследовательской деятельности.

10 ноября 2010 г. вступил в силу Федеральный закон от 7 мая 2010 г. № 82-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в российской Федерации», в котором закреплены такие понятия, как «допинг»,

«антидопинговые правила», «допинг-контроль», «тестирование» и «антидопинговая организация»; определены полномочия федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта, а также обязанности общероссийских спортивных федераций и организаторов спортивных мероприятий по предотвращению допинга в спорте; конкретизирован статус общероссийской антидопинговой организации и цели ее деятельности. В целях реализации норм действующего законодательства Минспорт России утвердил «Общероссийские антидопинговые правила» (приказ Минспорта России от 09.08.2016 г. № 947.

В Учреждении планирование и проведение антидопинговой работы проводится в соответствии с внутренними нормативными актами в несколько этапов. Общеобразовательная работа с вновь поступившими спортсменами, своевременное информирование элитных спортсменов о данных мониторинга СМИ по вопросам антидопинговой политики в стране и за рубежом, консультативная работа с тренерским составом.

В Учреждении значительное внимание уделяется антидопинговой пропаганде и образовательным мероприятиям. Проводятся тематические семинары/, разработанные для различных целевых аудиторий спортсмены, тренеры и т.д.), а информационно-справочная литература.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместностном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более

широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

Примерный план антидопинговых мероприятий

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья		
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	
Участие в образовательных семинарах	Семинары	
Формирование критического отношения к допингу	Треннинговые программы	

Планы инструкторской и судейской практики

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать менее опытным спортсменам.

Они должны уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока; разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах. Спортсмены должны принимать участие в судействе в роли судьи, старшего судьи, секретаря соревнований.

Планы восстановительных мероприятий

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является

обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе и в зале, вариативность тренировочных занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха:

- водные процедуры (душ, теплая ванна, гидромассаж, парная, суховоздушная баня);
- спортивный массаж;
- медико-биологические средства (витамины, рациональное питание, восстановительные напитки, коктейли, некоторые растительные и фармакологические средства).

III. Система контроля и зачетные требования.

1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «хоккей»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «хоккей»;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов; повышение уровняобщей физической и специальной физической,
- технической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность демонстрации результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «хоккей»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «хоккей»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение

высоких спортивных результатов;

- повышение функциональных возможностей организма;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки.

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 20 м с высокого старта*	с	не более	
			4,5	5,3
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*	см	не менее	
			135	125
3.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			15	10
4.	Бег на коньках 20 м**	с	не более	
			4,8	5,5
5.	Бег на коньках челночный 6х9 м**	с	не более	
			17,0	18,5
6.	Бег на коньках спиной вперед 20 м**	с	не более	
			6,8	7,4
7.	Бег на коньках слаломный без шайбы**	с	не более	
			13,5	14,5
8.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**	с	не более	
			15,5	17,5

Сокращение, содержащееся в таблице:
"И.П." - исходное положение.
* Обязательное упражнение.
**Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м с высокого старта*	с	не более	
			5,5	5,8
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги*	см	не менее	
			160	145
3.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			5	-
4.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			-	12
5.	Бег 1 км с высокого старта*	мин, с	не более	
			5,50	6,20
6.	Бег на коньках 30 м**	с	не более	
			5,8	6,4
7.	Бег на коньках челночный 6х9 м**	с	не более	
			16,5	17,5
8.	Бег на коньках спиной вперед 30 м**	с	не более	
			7,3	7,9
9.	Бег на коньках слаломный без шайбы**	с	не более	
			12,5	13,0
10.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**	с	не более	
			14,5	15,0
11.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	с	не более	
			42	45
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	с	не более	
			43	47

Сокращение, содержащееся в таблице:
"И.П." - исходное положение.
* Упражнение на выбор.
** Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).
*** Обязательное упражнение для вратарей.

4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Бег 30 м с высокого старта*	с	не более	
			4,7	5,0
2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног*	м, см	не менее	
			11,70	9,30
3.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			12	-
4.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			-	15
5.	И.П. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела*	количество раз	не менее	
			7	-
6.	Бег 400 м с высокого старта*	мин, с	не более	
			1,05	1,10
7.	Бег 3 км с высокого старта*	мин	не более	
			13	15
8.	Бег на коньках 30 м**	с	не более	
			4,7	5,3
9.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед**	с	не более	
			25	30

10.	Бег на коньках челночный 5 х 54 м**	с	не более	
			48	54
11.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	с	не более	
			40	45
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	с	не более	
			39	43

Сокращение, содержащееся в таблице:
"И.П." - исходное положение.
* Упражнение на выбор.
** Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).
*** Обязательное упражнение для вратарей.

5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мужчины	Женщины
1.	Бег 30 м с высокого старта*	с	не более	
			4,2	5,0
2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног*	м	не менее	
			12	10
3.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			14	-
4.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			-	22
5.	И.П. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела*	количество раз	не менее	
			20	10
6.	Бег 400 м с высокого старта*	мин, с	не более	
			1,03	1,08
7.	Бег 3 км с высокого старта*	мин, с	не более	

			12,30	14,30
8.	Бег на коньках 30 м**	с	не более	
			4,3	4,8
9.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед**	с	не более	
			22	26
10.	Бег на коньках челночный 5 х 54 м**	с	не более	
			45	50
11.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	с	не более	
			35	42
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	с	не более	
			35	39

Сокращение, содержащееся в таблице:
"И.П." - исходное положение.
* Упражнение на выбор.
** Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).
*** Обязательное упражнение для вратарей.

6. Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки НП-1, юноши 8 лет

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Бег 20 м с высокого старта* с	4,30	4,20	4,10
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	140	150	160
3.	ИП. - упор лежа Сгибание и разгибание рук*, раз	35	40	45
4.	Бег на коньках на 20 м**, с	4,30	4,20	4,10
5.	Бег на коньках на 20 м спиной вперед **, с	6,30	5,90	5,50
6.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	13,00	12,50	12,00
7.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	15,00	14,50	14,00
8.	Бег на коньках челночный 6х9 м**, с	16,40	16,20	15,80
9.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***, с	42,20	40,20	38,20
10.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***, с	43,20	41,20	39,20

* Обязательное упражнение.
** Упражнения на выбор (выполнить не менее трёх).
*** Обязательные упражнения для вратарей.

7. Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки НП-2, юноши 9 лет

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Бег 20 м с высокого старта*, с	4,20	4,10	4,00
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	150	160	170
3.	ИП. - упор лежа Сгибание и разгибание рук*, раз	40	44	47
4.	Бег на коньках на 20 м**, с	4,20	4,10	4,00
5.	Бег на коньках на 20 м спиной вперед **, с	5,95	5,55	5,15
6.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	12,64	12,18	11,70
7.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	14,50	14,04	13,56
8.	Бег на коньках челночный 6х9 м**, с	16,13	15,90	15,45
9.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***, с	41,80	39,80	37,80
10.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***, с	42,80	40,80	38,80

* Обязательное упражнение.
** Упражнения на выбор (выполнить не менее трёх).
*** Обязательные упражнения для вратарей.

8. Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки НП-3, юноши 10 лет

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Бег 20 м с высокого старта*, с	4,10	4,00	3,90
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	160	170	180
3.	ИП. - упор лежа Сгибание и разгибание рук*, раз	45	47	50
4.	Бег на коньках на 20 м**, с	4,1	4,00	3,90
5.	Бег на коньках на 20 м спиной вперед**, с	5,60	5,20	4,80
6.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	12,28	11,85	11,40
7.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	14,00	13,58	13,13
8.	Бег на коньках челночный 6х9 м**, с	15,85	15,60	15,10
9.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***, с	41,40	39,40	37,40

10.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***, с	42,40	40,40	38,40

* Обязательное упражнение.
** Упражнения на выбор (выполнить не менее трёх).
*** Обязательные упражнения для вратарей.

9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе Т-1, юноши 11 лет

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	5,40	5,20	5,00
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	170	180	190
3.	ИП. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук *, раз	8	10	15
4.	Бег 1 км с высокого старта**, мин, с	4,25	4,05	3,85
5.	Бег на коньках на 30 м**, с	5,50	5,40	5,30
6.	Бег на коньках челночный 6х9 м**, с	15,58	15,30	14,75
7.	Бег на коньках на 30 м спиной вперед**, с	6,80	6,70	6,60
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	11,91	11,53	11,10
9.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	13,50	13,11	12,69
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	41,00	39,00	37,00
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря***	42,00	40,00	38,00

* Обязательное упражнение.
** Упражнения на выбор (выполнить не менее трёх).
*** Обязательные упражнения для вратарей.

10. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на тренировочном этапе Т-2, юноши 12 лет

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	5,20	5,00	4,80
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	180	190	200
3.	ИП. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук *, раз	9	12	17
4.	Бег 1 км с высокого старта**, мин, с	4,10	3,90	3,70
5.	Бег на коньках на 30 м**, с	5,36	5,26	5,16
6.	Бег на коньках челночный 6х9 м**, с	15,30	15,00	14,40

7.	Бег на коньках на 30 м спиной вперед**, с	6,64	6,52	6,40
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	11,55	11,20	10,80
9.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	13,00	12,65	12,25
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	40,60	38,60	36,60
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря***	41,60	39,60	37,60

* Обязательное упражнение.
** Упражнения на выбор (выполнить не менее трёх).
*** Обязательные упражнения для вратарей.

11. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на тренировочном этапе Т-3, юноши 13 лет

№ п/п	Упражнения	Удовлетвори тельно	Хорошо	Отлично
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	5,00	4,80	4,60
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	190	200	210
3.	ИП. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук *, раз	10	14	19
4.	Бег 1 км с высокого старта**, мин, с	3,95	3,75	3,55
5.	Бег на коньках на 30 м**, с	5,22	5,12	5,02
6.	Бег на коньках челночный 6х9 м**, с	15,03	14,70	14,05
7.	Бег на коньках на 30 м спиной вперед**, с	6,48	6,34	6,20
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	11, 19	10,88	10,50
9.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	12,50	12.19	11,81
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	40,20	38,20	36,20
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря***	41,20	39,20	37,20

* Обязательное упражнение.
** Упражнения на выбор (выполнить не менее трёх).
*** Обязательные упражнения для вратарей.

12. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на тренировочном этапе Т-4, юноши 14 лет

№ п/п	Упражнения	Удовлетвори тельно	Хорошо	Отлично
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	4,80	4,60	4,40
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	200	210	220

3.	ИП. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук *, раз	11	16	21
4.	Бег 1 км с высокого старта**, мин, с	3,80	3,60	3,40
5.	Бег на коньках на 30 м**, с	5,08	4,98	4,88
6.	Бег на коньках челночный 6х9 м**, с	14,75	14,40	13,70
7.	Бег на коньках на 30 м спиной вперед**, с	6,32	6,16	6,00
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	10,83	10,55	10,20
9.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	12,00	11,73	11,38
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	49,80	37,80	35,80
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря***	40,80	38,80	36,80

* Обязательное упражнение.
** Упражнения на выбор (выполнить не менее трёх).
*** Обязательные упражнения для вратарей.

13. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на тренировочном этапе Т-5, юноши 15 лет

№ п/п	Упражнения	Удовлетвори тельно	Хорошо	Отлично
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	4,60	4,40	4,20
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	210	220	230
3.	ИП. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук *, раз	12	18	23
4.	Бег 1 км с высокого старта**, мин, с	3,65	3,45	3,25
5.	Бег на коньках на 30 м**, с	4,94	4,84	4,74
6.	Бег на коньках челночный 6х9 м**, с	14,48	14,10	13,35
7.	Бег на коньках на 30 м спиной вперед**, с	6,16	5,98	5,80
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	10,46	10,23	9,90
9.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	11,50	11.26	10,94
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	39,40	37,40	35,40
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря***	40,40	38,40	36,40

* Обязательное упражнение.
** Упражнения на выбор (выполнить не менее трёх).
*** Обязательные упражнения для вратарей.

14. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на тренировочном этапе Т-5, юноши 16 лет

№ п/п	Упражнения	Удовлетвори тельно	Хорошо	Отлично
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	4,40	4,20	4,00
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	220	230	240
3.	ИП. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук *, раз	13	20	25
4.	Бег 1 км с высокого старта**, мин, с	3,50	3,30	3,10
5.	Бег на коньках на 30 м**, с	4,80	4,70	4,60
6.	Бег на коньках челночный 6х9 м**, с	14,20	13,80	13,00
7.	Бег на коньках на 30 м спиной вперед**, с	6,00	5,80	5,60
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	10,10	9,90	9,60
9.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	11,00	10,80	10,60
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	39,00	37,00	35,00
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря***	40,00	38,00	36,00

* Обязательное упражнение.
** Упражнения на выбор (выполнить не менее трёх).
*** Обязательные упражнения для вратарей.

15. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этапе совершенствования спортивного мастерства ССМ, юноши с 15 лет

№ п/п	Упражнения	Удовлетвори тельно	Хорошо	Отлично
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	4,40	4,20	4,00
2.	Пятерной прыжок в длину отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног*, м, см	11,80	12,10	12,60
3.	ИП. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*, раз	13	20	25
4.	ИП. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в ИП. со штангой. Вес штанги равен весу тела*, раз	8	13	18
5.	Бег 400 м с высокого старта*, мин, с	59,00	58,40	57,80
6.	Бег 3 км с высокого старта*, мин, с	13,00	12,60	12,10
7.	Бег на коньках на 30 м**, с	4,70	4,60	4,50
8.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и	25,00	22,00	21,00

	спиной вперед**, с			
9.	Бег на коньках челночный 5х54 м**, с	48,00	46,00	44,00
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***, с	40,00	38,00	36,00
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стоике вратаря***, с	39,00	37,00	35,00

* Обязательное упражнение.
** Упражнения на выбор (выполнить не менее трёх).
*** Обязательные упражнения для вратарей.

16. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этапе совершенствования спортивного мастерства ССМ, юноши

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	4,20	4,00	3,80
2.	Пятерной прыжок в длину отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног*, м, см	12,20	12,50	13,00
3.	ИП. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*, раз	14	22	27
4.	ИП. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в ИП. со штангой. Вес штанги равен весу тела*, раз	10	15	20
5.	Бег 400 м с высокого старта*, мин, с	58,50	58,00	57,40
6.	Бег 3 км с высокого старта*, мин, с	12,50	12,00	11,50
7.	Бег на коньках на 30 м**, с	4,66	4,56	4,46
8.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед**, с	24,80	21,80	20,80
9.	Бег на коньках челночный 5х54 м**, с	47,50	45,50	43,50
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***, с	39,40	37,40	35,40
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стоике вратаря***, с	38,40	36,40	34,40

* Обязательное упражнение.
** Упражнения на выбор (выполнить не менее трёх).
*** Обязательные упражнения для вратарей.

17. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этапе совершенствования спортивного мастерства ССМ, юноши

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	4,00	3,80	3,60
2.	Пятерной прыжок в длину отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног*, м, см	12,60	12,90	13,40

3.	ИП. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*, раз	15	24	29
4.	ИП. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в ИП. со штангой. Вес штанги равен весу тела*, раз	12	17	22
5.	Бег 400 м с высокого старта*, мин, с	58,00	57,50	57,00
6.	Бег 3 км с высокого старта*, мин, с	12,00	11,50	11,00
7.	Бег на коньках на 30 м**, с	4,52	4,42	4,32
8.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд**, с	24,50	21,50	20,50
9.	Бег на коньках челночный 5х54 м**, с	47,00	45,00	43,00
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***, с	39,00	37,00	35,00
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стоике вратаря***, с	38,00	36,00	34,00

* Обязательное упражнение.
** Упражнения на выбор (выполнить не менее трёх).
*** Обязательные упражнения для вратарей.

18. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этапе высшего спортивного мастерства ВСМ, юноши с 17 лет

№ п/п	Упражнения	Удовлетвори тельно	Хорошо	Отлично
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	4,00	3,80	3,60
2.	Пятерной прыжок в длину отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног*, м, см	12,60	12,90	13,50
3.	ИП. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*,раз	15	24	29
4.	ИП. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в ИП. со штангой. Вес штанги равен весу тела*, раз	20	22	24
5.	Бег 400 м с высокого старта*, мин, с	58,00	57,50	57,00
6.	Бег 3 км с высокого старта*, мин, с	12,00	11,50	11,00
7.	Бег на коньках на 30 м**, с	4,30	4,10	3,90
8.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед**, с	22,00	20,00	19,00
9.	Бег на коньках челночный 5х54 м**, с	45,00	43,00	41,00
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***, с	35,00	34,00	33,00
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стоике вратаря***, с	35,00	33,00	32,00

* Обязательное упражнение.
** Упражнения на выбор (выполнить не менее трёх).
*** Обязательные упражнения для вратарей.

19. Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки НП-1, девушки

№ п/п	Упражнения	Удовлетвор ительно	Хорошо	Отлично
1.	Бег 20 м с высокого старта*, с	5,3	5,1	5,0
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	125	130	135
3.	ИП. - упор лежа Сгибание и разгибание рук*, раз	10	11	12
4.	Бег на коньках на 20 м**, с	5,5	5,3	5,2
5.	Бег на коньках на 20 м спиной вперед **, с	7,4	7,2	7,1
6.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	14,5	14,3	14,1
7.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	17,5	17,2	17,0
8.	Бег на коньках челночный 6х9 м**, с	18,5	18,3	18,1

* Обязательное упражнение.

** Упражнения на выбор (выполнить не менее трёх).

20. Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки НП-2, девушки

№ п/п	Упражнения	Удовлетвори тельно	Хорошо	Отлично
1.	Бег 20 м с высокого старта*, с	5,1	5,0	4,9
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	135	140	145
3.	ИП. - упор лежа Сгибание и разгибание рук*, раз	11	12	13
4.	Бег на коньках на 20 м**, с	5,3	5,1	5,0
5.	Бег на коньках на 20 м спиной вперед **, с	7,2	7,0	6,9
6.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	14,3	14,1	14,0
7.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	17,1	16,0	16,7
8.	Бег на коньках челночный 6х9 м**, с	18,1	17,9	17,7

* Обязательное упражнение.

** Упражнения на выбор (выполнить не менее трёх).

21. Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки НП-3, девушки

№ п/п	Упражнения	Удовлетворит ельно	Хорошо	Отлично
1.	Бег 20 м с высокого старта*, с	4,9	4,7	4,6
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	140	145	150
3.	ИП. - упор лежа Сгибание и разгибание рук*, раз	12	13	14
4.	Бег на коньках на 20 м**, с	5,1	4,9	4,8
5.	Бег на коньках на 20 м спиной вперед **, с	7,0	6,8	6,7

6.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	14,0	13,8	13,7
7.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	16,8	16,6	16,4
8.	Бег на коньках челночный 6х9 м**, с	17,8	17,6	17,4

* Обязательное упражнение.

** Упражнения на выбор (выполнить не менее трёх).

22. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе Т-1, девушки

№ п/п	Упражнения	Удовлетвори тельно	Хорошо	Отлично
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	5,8	5,6	5,4
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	145	150	155
3.	ИП. - упор лежа Сгибание и разгибание рук*, раз	12	14	16
4.	Бег 1 км с высокого старта**, мин, с	6,20	6,10	6,00
5.	Бег на коньках на 30 м**, с	6,4	6,2	6,0
6.	Бег на коньках челночный 6х9 м**, с	17,5	17,3	17,1
7.	Бег на коньках на 30 м спиной вперед**, с	7,9	7,7	7,5
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	13,0	12,8	12,6
9.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	15,0	14,8	14,6
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	45	44,9	44,8
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря***	47	46,7	46,3

* Обязательное упражнение.

** Упражнения на выбор (выполнить не менее трёх).

*** Обязательные упражнения для вратарей.

23. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе Т-2, девушки

№ п/п	Упражнения	Удовлетвори тельно	Хорошо	Отлично
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	5,6	5,4	5,2
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	150	155	160
3.	ИП. - упор лежа Сгибание и разгибание рук*, раз	12	15	17
4.	Бег 1 км с высокого старта**, мин, с	6,00	5,50	5,40
5.	Бег на коньках на 30 м**, с	6,2	6,0	5,8

6.	Бег на коньках челночный 6х9 м**, с	17,3	17,1	17,0
7.	Бег на коньках на 30 м спиной вперед**, с	7,7	7,5	7,3
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	12,8	12,6	12,4
9.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	14,8	14,6	14,4
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	45	44,8	44,7
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря***	46,3	46,0	45,7

* Обязательное упражнение.
** Упражнения на выбор (выполнить не менее трёх).
*** Обязательные упражнения для вратарей.

24. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе Т-3, девушки

№ п/п	Упражнения	Удовлетвори тельно	Хорошо	Отлично
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	5,4	5,2	5,1
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	155	160	165
3.	ИП. - упор лежа Сгибание и разгибание рук*, раз	13	16	18
4.	Бег 1 км с высокого старта**, мин, с	5,45	5,35	5,25
5.	Бег на коньках на 30 м**, с	6,0	5,8	5,6
6.	Бег на коньках челночный 6х9 м**, с	17,0	16,8	16,6
7.	Бег на коньках на 30 м спиной вперед**, с	7,5	7,3	7,1
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	12,6	12,4	12,2
9.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	14,6	14,4	14,2
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	45	44,7	44,6
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря***	45,6	45,3	45

* Обязательное упражнение.
** Упражнения на выбор (выполнить не менее трёх).
*** Обязательные упражнения для вратарей.

25. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе Т-4, девушки

№ п/п	Упражнения	Удовлетвори тельно	Хорошо	Отлично
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	5,3	5,1	5,0
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	160	165	170

3.	ИП. - упор лежа Сгибание и разгибание рук*, раз	14	17	19
4.	Бег 1 км с высокого старта**, мин, с	5,30	5,20	5,10
5.	Бег на коньках на 30 м**, с	5,7	5,5	5,4
6.	Бег на коньках челночный 6х9 м**, с	16,7	16,5	16,3
7.	Бег на коньках на 30 м спиной вперед**, с	7,3	7,2	7,0
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	12,4	12,3	12,1
9.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	14,4	14,3	14,1
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	45	44,6	44,5
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря***	45	44,7	44,5

* Обязательное упражнение.
** Упражнения на выбор (выполнить не менее трёх).
*** Обязательные упражнения для вратарей.

26. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе Т-5, девушки

№ п/п	Упражнения	Удовлетвори тельно	Хорошо	Отлично
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	5,1	5,0	4,9
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	170	175	180
3.	ИП. - упор лежа Сгибание и разгибание рук*, раз	15	18	20
4.	Бег 1 км с высокого старта**, мин, с	5,15	5,05	5,00
5.	Бег на коньках на 30 м**, с	5,5	5,3	5,2
6.	Бег на коньках челночный 6х9 м**, с	16,4	16,2	16,0
7.	Бег на коньках на 30 м спиной вперед**, с	7,1	6,9	6,7
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	12,3	12,2	12,0
9.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	14,2	14,1	14,0
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	45	44,5	44,4
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря***	44,5	44,2	43

* Обязательное упражнение.
** Упражнения на выбор (выполнить не менее трёх).
*** Обязательные упражнения для вратарей.

27. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этапе совершенствования спортивного мастерства ССМ,

девушки

№ п/п	Упражнения	Удовлетвори тельно	Хорошо	Отлично
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	5,0	4,9	4,8
2.	Пятерной прыжок в длину отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног*, м, см	9,30	10,00	10,50
3.	ИП. - упор лежа Сгибание и разгибание рук*, раз	15	20	22
4.	Бег 400 м с высокого старта*, мин, с	1,10	1,05	1,00
5.	Бег 3 км с высокого старта*, мин, с	15	14,45	14,30
6.	Бег на коньках на 30 м**, с	5,3	5,1	5,0
7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед**, с	30	28	26
8.	Бег на коньках челночный 5х54 м**, с	54	52	50
9.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***, с	45	44	43
10.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стоике вратаря***, с	43	41	40

* Обязательное упражнение.

** Упражнения на выбор (выполнить не менее трёх).

*** Обязательные упражнения для вратарей.

28. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этапе высшего спортивного мастерства ВСМ, девушки

№ п/п	Упражнения	Удовлетвори тельно	Хорошо	Отлично
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	5,0	4,8	4,7
2.	Пятерной прыжок в длину отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног*, м, см	10	10,50	11
3.	ИП. - упор лежа Сгибание и разгибание рук*, раз	22	24	25
4.	ИП. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в ИП. со штангой. Вес штанги равен весу тела*, раз	10	11	12
5.	Бег 400 м с высокого старта*, мин, с	1,08	1,04	1,00
6.	Бег 3 км с высокого старта*, мин, с	14,30	14,15	14,00
7.	Бег на коньках на 30 м**, с	4,8	4,7	4,6

8.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед**, с	26	25	24
9.	Бег на коньках челночный 5х54 м**, с	50	49	48
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***, с	42	41	40
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стоике вратаря***, с	39	38	37

* Обязательное упражнение.

** Упражнения на выбор (выполнить не менее трёх).

*** Обязательные упражнения для вратарей.

29. Методические указания по организации тестирования

Построение тренировочного процесса, управление тренировкой не может быть эффективным без получения своевременной объективной информации о развитии различных физических качеств, технической подготовленности юных хоккеистов. Эта информация также необходима тренеру для повышения надежности текущего отбора и успешного прогнозирования спортивных результатов. Как известно, темпы прироста двигательных способностей у юных хоккеистов, особенно на начальном этапе обучения (1,5-2 года), являются довольно надежным показателем в оценке перспективности хоккеистов, так как всякий процесс обучения представляет собой (графически) кривую с начальным высоким подъемом и дальнейшим, постепенно убывающим темпом возрастания. Контрольные испытания рекомендуется проводить после дня отдыха или незначительного снижения тренировочных нагрузок. Контрольные испытания по специальной физической и технической подготовленности рекомендуется принимать в течение одного занятия ввиду краткосрочности выполнения тестов. В ходе контрольно-переводных испытаний в каждой возрастной категории целесообразно использовать весь комплекс разработанных тестов. Средний балл, указывающий на возможность зачисления или перевода спортсмена на следующий год обучения, должен быть не менее 3. При минимальном среднем балле (в данном случае 3) и выше допускается некоторая компенсация отстающих качеств за счет более сильных (при этом дается задание для подтягивания отстающих качеств или элементов техники).

Контрольные испытания должны принимать, как минимум, 3 эксперта. В краткосрочных тестах, для получения более объективных данных, обязательно выполнение двух контрольных попыток с последующим учетом лучшего результата.

29.1. Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) занимающимися (спортсменами) начальной подготовки

Оценка общей физической подготовленности

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

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

3. Отжимания. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лёжа, руки прямые, глаза смотрят вперёд, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание – разгибание рук в локтевом суставе до угла 90 градусов максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

4. Прыжок в длину. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену даётся две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

5. Тест на ловкость. Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360 градусов на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперёд на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), об бегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на 180 градусов и финиш спиной вперёд. Оценивается время прохождения (с).

6. Челночный бег 4х9 метров. Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. Бег 20 метров вперёд лицом. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой, По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

2. Бег 20 метров вперёд спиной. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперёд. Проводится аналогично тесту 1.

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

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

5. Слаломный бег без шайбы. Игроки команды 1 встают внутрь площадки, игроки 2 садятся на скамейку и по очереди вбегают внутрь, стараясь осалить как можно больше членов команды противника. По истечении 20 с. раздаётся свисток и на площадку вбегает следующий игрок команды. Игроки команды 1 стараются не быть осаленными. В случае, если кого-то из игроков всё же осалили, он замирает на месте и вытягивает руки в стороны, после чего его может спасти кто-то из партнёров, дотронувшись до его руки. Игроки команды 2 получают по 1 очку за каждого осаленного противника. Игрок, которого осалили первым, получает 1 очко, вторым – 2 очка и т.д. Игроки, которых не осалили за 20 секунд, получают по 6 очков. Игрок, зашедший за периметр площадки, считается осаленным. После того как все игроки команды 2 побывали на площадке, команды меняются местами. Очки считаются по сумме двух туров.

6. Салки (вне льда). Игра проводится на площадке 6х9 метров двумя командами по 5 человек.

7. Салки на льду. Проводятся для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Проводятся по аналогичным правилам (см. п.6) с той лишь разницей, что время игры увеличивается до 30 с. и площадка увеличивается до 15х18 метров (половина

средней зоны) и ограничивается специальными выносными бортиками. Протокол составляется аналогично салкам в зале.

8. Борьба за шайбу. Проводится для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Площадка (средняя зона) ограничивается специальными выносными бортиками. Запрещается одному игроку держать шайбу более 5 секунд. Остальные правила и начисления очков соответствуют аналогичной игре «борьба за мяч», проводимой в зале.

9. Борьба за мяч. Игра проводится на баскетбольной площадке. Две противоборствующие команды по 5 человек. Цель каждой команды – как можно больше времени удерживать мяч. С помощью передвижения, передач, ведения и обманных действий. Побеждает команда, владевшая мячом больше времени. Правила. С мячом нельзя бегать, но можно его вести правой и левой рукой ударами о пол. Запрещается двойное ведение, толчки, захваты, удары.

29.2. Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) занимающимися (спортсменами) тренировочного этапа подготовки, этапа ССМ и ВСМ

Оценка общей физической подготовленности

1. Бег 30 м с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 3 -метрового отрезка (с) (даются 2 попытки).

2. Пятикратный прыжок в длину направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий, четвёртый и пятый прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после пятого толчка спортсмен приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине пятикратного прыжка в метрах (даются две попытки).

3. Бег 400 м направлен на оценку скоростной выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания (с).

4. Подтягивание на перекладине. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путём сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.

5. Приседание со штангой. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц ног. Из исходного положения штанга весом, равным весу собственного тела хоккеиста, находится на плечах. Выполняется возможно глубокий присед с последующим выпрямлением ног. Оценивается по количеству приседаний.

6. Бег 3000 метров направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. Бег 30 м на коньках. Оцениваются специальные скоростные качества (с).

2. Челночный бег 5х54 м. Направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Тест выполняется в движении по «коридору» шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 54 м на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюков клюшки лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот (с).

3. Бег на коньках «по малой восьмёрке» лицом и спиной вперёд. Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмёрке лицом вперёд, затем на стартовой отметке делает поворот на 180 градусов и проходит восьмёрку спиной вперёд, финишируя на линии

старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.

4. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (Рис. 2). Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение шайб с линииворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.

5. Броски шайбы в ворота с места в 7-ми метрах от ворот, разделённых на 4 квадрата. Оценивается техника, точность, сила и быстрота выполнения. Всего хоккеист выполняет 10 бросков, 6 из которых с удобного хвата и 5 с неудобного. Оценивается в баллах и времени (с). Шайба, не попавшая в заданный квадрат, не засчитывается.

Точнее и более объективно можно оценивать уровень технико-тактической подготовленности на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью хоккеистов с использованием четырёхрядной шкалы оценок.

Организация тестирования: состязания по базовой технике и тактике, которые сокращенно называются тест состязания, могут проводиться в ходе детских соревнований.

30. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

N п/п	Наименование спортивного оборудования	Единица измерения	Количество единиц
1.	Пассеры – брус отбойно-возвратный	штук	15
2.	Имитаторы соперника («слоники»)	штук	15
3.	Планка тренировочная	штук	19
4.	Разделители ледовой площадки	штук	10
5.	Пояс нагрузочный для тренировки (канат амортизационный).	штук	10
6.	Жилет утяжелитель (пояс утяжелитель на талию)	штук	10
7.	Утяжелители для ног	штук	10
8.	Дуга тренировочная для хоккея	штук	10
9.	Хоккейный тренажер «Имитатор вратаря»	штук	6
10.	Командная система Polar Team Pro	штук	1
11.	Датчик ЧСС Polar Pro Sensor Set Gen	штук	25
12.	Велотренажер, спин-байк	штук	30
13.	Сани для бега (груз-сани)	штук	10
14.	ПЕТЛИ TRX PRO 4	штук	15
15.	Босу (bosu): балансировочная полусфера	штук	25
16.	Змейка (быстрые руки)	штук	10
17.	Система бросковая (тренажер)	штук	5
18.	Барьер легкоатлетический регулируемый	штук	30

19.	Ворота хоккейные мини	штук	4
20.	Динамический снаряд	штук	5
21.	Тренажер прыжковый Russian Jump	штук	5
22.	Сетка хоккейных ворот	компл.	3
23.	Мягкая оплетка рамы хоккейных ворот	компл.	3
24.	Лестница координационная 4 м	штук	10
25.	Ворота для хоккея	штук	2
26.	Мат гимнастический	штук	4
27.	Мяч баскетбольный	штук	4
28.	Мяч волейбольный	штук	4
29.	Мяч гандбольный	штук	4
30.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
31.	Мяч футбольный	штук	4
32.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
33.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
34.	Свисток судейский	штук	10
35.	Секундомер	штук	5
36.	Скамья гимнастическая	штук	4
37.	Станок для точки коньков	штук	1
38.	Стенка гимнастическая	штук	2
39.	Шайба	штук	60

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	**Наименование**	**Единица измерения**	**Расчетная единица**	**Этапы спортивной подготовки**			
				Этап начальной подготовки		**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**	
				количество	**срок эксплуатации (лет)**	**количество**	**срок эксплуатации (лет)**
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1
2.	Гамаши спортивные	штук	на занимающегося			2	1
3.	Защита для вратаря	комплект	на занимающе	-	-	1	1

	(защита шеи и горла)		гося				
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	штук	на занимающегося	-	-	1	1
5.	Защита паха для вратаря	штук	на занимающегося	-	-	1	1
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимающегося	-	-	1	1
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на занимающегося	-	-	1	1
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на занимающегося	-	-	1	1
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на занимающегося	-	-	2	1
10.	Нагрудник для вратаря	штук	на занимающегося	-	-	1	1
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимающегося	-	-	1	1
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на занимающегося	-	-	1	1
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на занимающегося	-	-	1	1
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на занимающегося	-	-	1	1
15.	Перчатки для игрока	пар	на занимающе	-	-	1	1

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
N п/п	**Наименование**	**Единица измерения**	**Расчетная единица**	**Этапы спортивной подготовки**			
				Этап начальной подготовки		**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**	
				количество	**срок эксплуатац**	**количество**	**срок эксплуа**

					ии (лет)		тации (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штук	на занимающегося	-	-	4*	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимающегося	-	-	4*	1

*** возможность определяется организацией осуществляющей спортивную подготовку**

IV. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется ежегодно организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

V. Перечень информационного обеспечения Программы.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: http://www.minspo11.gov.ru/

2. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: http:// lib.s portedu .ru/press/

3. Официальный сайт Федерации хоккея России [Электронный ресурс]. URL: http://www.fhr.ru/

Список литературы:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005.

2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007.

3. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. - М.: Физическая культура, 2008.

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей (утв. приказом Министерства спорта РФ от 15 мая 2019 г. №373)

5. Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры - Физкультура и спорт.

6. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов - Мн. Асар., 2003 г.

7. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов - Физкультура и спорт, 1981 г.

8. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов - Тера Спорт, 2000 г.

9. Комков А.Г., Столов И.И. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации, А.Г. Комков, И.И. Столов, 2007 г.

10. Букатин А.Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп (включая отбор) / А.Ю.Букатин. – М.: Федерация хоккея России, 1997. – 24 с.