

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ ПО

«Спортивная школа «Олимп»

А.А. Акавов

Приказ от 29.12.2023 г. № 596



Принята на заседании  
Тренерского совета  
протокол от 26.12.2023 г. № 15

**Рабочая программа  
по виду спорта «хоккей»**

(составлена на основании дополнительной образовательной  
программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»)

Этап спортивной подготовки:

Учебно-тренировочный этап

(этап спортивной специализации)

Тренировочная группа второго года обучения

Возраст обучающихся: 15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

тренер-преподаватель Д.В. Вихров

2024 г.

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации в Государственном автономном учреждении дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп» (далее – Учреждение) образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022 года № 997 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»<sup>1</sup> (далее – ФССП).

Целью Программы является: физическое воспитание личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта.

Задачи Программы:

- выявлять и отбирать наиболее одаренных детей и подростков;
- развивать у обучающихся физические качества, способности, формировать двигательные умения и навыки, формировать двигательные умения и навыки в избранном виде спорта;
- укреплять здоровье;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- сформировать навыки коллективного взаимодействия, навыки и привычки этических норм поведения;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- создать условия для прохождения спортивной подготовки для достижения спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

## **II. Характеристика Программы**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
- формирование и развитие физических способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;
- адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2022 года, регистрационный № 71578).

удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации.

Программа разработана с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «хоккей». Для зачисления желающих в группы спортивной подготовки Учреждение проводит набор. Набор производится на основании индивидуального отбора (тестирования). Нормативы для зачисления на этап спортивной подготовки - в таблице № 9. При проведении набора необходимо выполнение нормативов: учебно-тренировочный этап – 80%. Допускается дополнительный набор обучающихся при наличии вакантных мест.

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

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

Объем Программы, определяющий количество часов в неделю, общее количество часов в год на этапах и годах спортивной подготовки, приведен в таблице № 2.

Таблица №2

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
			До двух лет		
Количество часов в неделю			14		
Общее количество часов в год			728		

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- форма обучения – очная;
- учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные;
- учебно-тренировочные мероприятия – виды и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий зависят от этапа спортивной подготовки, представлены в таблице № 3;
- спортивные соревнования – объем соревновательной деятельности определен в таблице № 4.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
1. Учебно-тренировочные мероприятия к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям		-		
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам России, первенствам России		14		
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		14		
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным		14		

	спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке		14		
2.2.	Восстановительные мероприятия				
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования				
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год			
2.5.	Учебно-тренировочные мероприятия		До 60 суток		

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
			До двух лет		
Юноши					
Контрольные			2		
Отборочные			-		
Основные			1		
Игры			30		
Девушки					
Контрольные			2		
Отборочные			-		
Основные			1		
Игры			24		

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «хоккей»; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Годовой учебно-тренировочный план определяет объем часов учебно-тренировочной работы по видам и годам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, представлен в таблице № 5.

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Пятый год
		Недельная нагрузка в часах				
			14			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
			3			
		Наполняемость групп (человек)				
			10			
1	Общая физическая подготовка		81			
2	Специальная физическая подготовка		81			
3	Спортивные соревнования		116			
4	Техническая подготовка		116			
5	Тактическая подготовка		50			
6	Теоретическая подготовка		33			
7	Психологическая подготовка		33			
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		2			
9	Инструкторская практика		-			
10	Судейская практика		-			
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия		86			
12	Восстановительные мероприятия		130			
	Общее количество часов в год		728			

Расписание учебно-тренировочных занятий на 2023 год

Наименование группы, недельная нагрузка	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Учебно-тренировочный этап 14 час/нед.	16:30-18:15 зал <b>18:30-19:45</b> лед	<b>7:45-8:30</b> зал 18:30-19:45 лед	17:00-18:00 зал <b>18:15-19:15</b> лед	17:00-18:00 зал <b>18:30-19:30</b> лед	17:00-18:00 зал <b>18:15-19:15</b> лед	7:15-9:15 зал <b>9:30-10:30</b> лед	выходной



Календарный план воспитательной работы. В центре воспитательного процесса находится личностное развитие обучающихся, их индивидуальных способностей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успехов. Календарный план воспитательной работы размещен в таблице № 6.

Таблица № 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание	В течение года

		положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
2.3	Соблюдение требований техники безопасности	<b>Проведение занятий, бесед на темы:</b> - инструктаж по технике безопасности; - правила поведения на территории спортивного объекта; - соблюдение техники безопасности на водоемах	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта. Занятие на тему - определение понятий: флаг, герб, гимн Российской Федерации. Разучивание гимна и исполнение гимна на церемониях открытия (закрытия) спортивных соревнований.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках	В течение года

4.	<b>Развитие творческого мышления</b>	
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов
		В течение года

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Основная цель проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами–преподавателями Учреждения - повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга. План направлен на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним изложен в таблице № 7.

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p> <p>2. Антидопинговая викторина «Играй честно»</p> <p>3. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»»</p> <p>4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p>	январь	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмены, тренеры). Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.</p> <p>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.</p> <p>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел</p> <p>Тренеру включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a></p>
	По назначению	октябрь	
		декабрь	

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. Медицинские мероприятия направлены на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия обучающихся. Ежегодно обучающиеся проходят медицинский осмотр (обследование). Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам. Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические. Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса: чередования объема и интенсивности выполняемой обучающимися тренировочной работы, установления оптимальных интервалов отдыха между упражнениями, разнообразия содержания учебно-тренировочных занятий, переключения на другие виды деятельности, введения разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализации средств и методов подготовки. Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание и витаминизацию. Прием витаминов назначается врачом. Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды учебно-тренировочного занятия и ответственных соревнований, они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, приведены в таблице № 8.

Таблица № 8

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

	магнитотерапия, ингаляции	врача
3.	Медико-восстановительные средства назначаются только врачом и применяются только под контролем врачебного персонала	В течение всего периода реализации Программы, с учетом физического состояния обучающегося

Объемы медицинских, медико-биологических, восстановительных мероприятий зависят от этапа спортивной подготовки и определены в годовом учебно-тренировочном плане. Конкретный объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяют тренер-преподаватель и врач, исходя из решения текущих задач спортивной подготовки.

### III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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

формировать устойчивый интерес к занятиям видом спорта «хоккей»;  
повышать уровень разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

формировать навыки соревновательной деятельности;

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

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

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

укреплять здоровье.

**Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе комплексов контрольных и контрольно-переводных нормативов, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Задачами аттестации являются:

достоверная оценка умений и навыков, уровня физической подготовленности обучающихся на этапах освоения Программы;

определение перспектив дальнейшей учебно-тренировочной работы с обучающимися;

определение этапа подготовленности обучающихся;

получение объективной информации для подготовки локального нормативного акта о переводе обучающегося на следующий этап (год) спортивной подготовки;

выявление проблем тренеров-преподавателей в выборе средств, методов учебно-тренировочного процесса, в оптимальном распределении тренировочных нагрузок.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать требованиям к результатам прохождения спортивной подготовки (п. 11 Программы).

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки. Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки разработаны с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «хоккей» (спортивных дисциплин), уровня спортивной квалификации обучающихся (спортивные разряды и спортивные звания). Нормативы представлены в таблицах № 9

Таблица № 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8

1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	12
1.5	Бег 1000 м	мин, с	не менее	
			5,50	6,20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5,8	6,4
2.2	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	не более	
			16,5	17,5
2.3	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более	
			7,3	7,9
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,5	13,0
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,5	15,0
2.6	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более	
			42,0	45,0
2.7	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			43,0	47,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Не устанавливается		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

#### IV. Рабочая программа

Рабочая программа содержит программный материал для дисциплины: хоккей по каждому этапу спортивной подготовки представлена в таблицах

Таблица № 10

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (второй год)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	80	7	6	7	7	7	7	7	7	6	6	6	7
Специальная физическая подготовка	80	7	6	7	7	7	7	7	7	6	6	6	7



Спортивные соревнования	116	10	9	10	10	10	10	10	10	9	9	9	10
Техническая подготовка	117	7:23	8:33	10:33	9:29	8:30	10	11	10	11:43	11:43	11:43	6:23
Тактическая подготовка	54	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	5
Теоретическая подготовка	10	1:37	27'	27'	31'	1:30	-	-	-	1:17	1:17	1:17	1:37
Психологическая подготовка	53	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	5
Контрольные мероприятия	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Восстановительные мероприятия	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
ВСЕГО	728	60	56	63	60	62	60	63	62	60	60	60	62

Примечание: обозначения: 7:23 – 7 часов 23 минут; 27' - 27 минут

### Информационно-методические условия Список литературных источников

1. Большое хоккейное созвездие /Сергей Афанасьев. - М.: Спорт, 2010.
2. Игра вратаря в хоккее с шайбой /Б. Даккорд.- М.: Олимпийская литература, 2013.
3. Англо-русский энциклопедический словарь хоккейной терминологии /English-Russian Encyclopedic Dictionary of Hockey Terminology/ В.Л. Звонков.- М.: Валент, 2009.
4. Хоккей нового времени /В. Кукушкин.- М.: Спорт, 2015.
5. Montreal Canadiens – 100 лет /В. Кукушкин, Г. Богуславский, М. Вагриус, 2009.
6. Стенка на стенку! Хоккейное противостояние Канада-Россия /В. Кукушкин. 2010.
7. Это-наша игра! Лучшие хоккейные матчи /В. Кукушкин.- М.: Человек, 2009.
8. Молодежная Хоккейная Лига. Сезон 2011/2012. Альманах.- М.: Человек, 2013.
9. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. В 4 ступенях (комплект).- М.: Человек, 2012.

10. Валерий Харламов. Легенда №17 /Ф. Раззаков.- М.: Алгоритм,2014.
11. Владислав Третьяк. Легенда №20 /Ф. Раззаков.- М.: Алгоритм, 2014.
12. Легенды отечественного хоккея /Ф. Раззаков.- М.: Эксмо, 2014.
13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (Приказ Министерства спорта России №997 от 16.11.2022 г.)
14. Шестой игрок. Книга для хоккейных болельщиков и о хоккейных болельщиках /О Хизриева.- М.: Спорт, 2012.
16. Хоккей для начинающих.- М.: Астрель, АСТ, 2001.

#### Аудиовизуальные средства

1. Онлайн-трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
2. Кино и фото-съемка соревновательных выступлений, выполнения отдельных технических элементов.
3. Наглядные пособия: рисунки, таблицы, схемы, диаграммы, графики.
4. Видеопродукция: видеофрагменты, видео уроки, видеофильмы, видеосъемка тематические слайды и транспаранты.