

Ассоциация «Хоккейный клуб «ЮГРА»»

Утверждено  
приказом Генерального директора  
№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2023г.  
М.П. Филипенко В.А.

Рассмотрено  
на заседании тренерского совета  
протокол № 21 от «02» мая 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА:  
«ХОККЕЙ»**

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Спортивно-оздоровительный этап	Три года

Ханты-Мансийск, 2023г.

## РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеобразовательную программу по спортивной подготовке по виду спорта хоккей Детско-юношеской спортивной школы Ассоциации Хоккейный Клуб «Югра»

Программа спортивной подготовки по виду спорта хоккей разработана коллективом Детско-юношеской спортивной школы Ассоциации Хоккейный Клуб «Югра» под общей редакцией, заместителя директора по спортивной работе.

Актуальность программы обусловлена государственной политикой по структурированию всей системы спортивной подготовки, обеспечению единства основных требований к спортивной подготовке и планомерности ее осуществления на территории Российской Федерации.

Программа разработана на основании и в полном соответствии с методикой спортивной подготовки по виду спорта хоккей.

Срок освоения Программы – 3 года. Реализация Программы обеспечивает спортивную подготовку занимающихся, начиная с 5-летнего возраста.

Структура Программы содержит титульный лист, пояснительную записку, в которую включены характеристика хоккея, специфика организации учебно-тренировочного процесса и структура системы многолетней спортивной подготовки, нормативную и методические части, систему контроля и зачётные требования, перечень информационного обеспечения.

Нормативная часть отражает продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы; требования к количественному и качественному составу групп; соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки; планируемые показатели, минимальный и предельный объёмы соревновательной деятельности; режимы тренировочной работы, медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; антидопинговому обеспечению.

В методическую часть Программы вошли: рекомендации по проведению тренировочных занятий; требования техники безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований; рекомендации по планированию спортивных результатов и по организации психологической подготовки; особенности организации и проведения тренировочных сборов; планы применения восстановительных средств, антидопинговых мероприятий, инструкторской и судейской практики.

Особо отметим программный материал для практических занятий по этапам спортивной подготовки. Планы рассчитаны на 52 недели круглогодичной подготовки по основным разделам спортивной подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая,

теоретическая подготовка, число соревновательных стартов, восстановительные мероприятия.

Система контроля и зачётные требования содержит: критерии подготовки спортсменов на каждом этапе, с учётом возраста, влияния физических качеств и телосложения на результативность в хоккее; требования к результатам реализации программы на каждом этапе, выполнение которых даёт основание для перевода на следующий этап спортивной подготовки; виды и сроки контроля подготовленности спортсмена; комплексы контрольных испытаний и переводные нормативы по годам и этапам подготовки освоения программы, методические рекомендации по организации тестирования.

Перечень информационного обеспечения включает в себя список литературных источников (20), необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими и проходящими спортивную подготовку.

Рецензируемая Программа спортивной подготовки по виду спорта хоккей носит целостный характер, объединяет в себе основные взаимосвязанные структурные компоненты, направленные на эффективное выполнение основной функции - спортивная подготовка, и вспомогательной функции – физическое образование и физическое воспитание.

Представленная программа составлена в соответствии с современным уровнем развития теории и методики спортивной подготовки и согласно требованиям к данному виду программ, учитывает возрастные и индивидуальные особенности занимающихся, законодательные и нормативные требования к организации процесса спортивной подготовки.

Язык и стиль изложения чёткий и ясный, является доступным для широкого круга тренеров и специалистов. Компетентность авторов в вопросах спортивной подготовки не вызывает сомнения. Программа может быть рекомендована к использованию в системе спортивной подготовки в условиях спортивной подготовки.

Рецензент:

Кандидат педагогических наук, доцент  
Гуманитарного института Югорского  
Государственного Университета



И.Ю. Аксарина

## Содержание

	Пояснительная записка	4
1.	Общие положения	6
2.	Учебный план	6
3	Методическая часть программы	10
4	Система контроля и зачётные требования	21
5	Организационно-методические указания к проведению учебно-тренировочных занятий	24
6	Информационно-методическое обеспечение	34

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительное образование – единственный в РФ вид образования, который не завершается повышением уровня образования, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями.

В настоящее время дополнительное образование занимает важное место в системе непрерывного образования и структуре образования в РФ и включает в себя подвиды: дополнительное образование детей и взрослых и дополнительное профессиональное образование. Данный вид образования включен в систему непрерывного образования в контексте современной парадигмы обучения на протяжении всей жизни и раздвигает границы возможностей дополнительного образования.

Цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровьесбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся – детей и взрослых.

В этом свете и в соответствии с уставными целями и задачами Ассоциации ХК «Югра» «Детско-юношеская спортивная школа» (далее – Учреждение), деятельность Учреждения по реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы в области физической культуры и спорта с элементами видов спорта хоккей не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенностей применяемых в программе элементов видов спорта, создает максимальные условия и возможности для физического воспитания и развития детей, элементарного образования, отбора и подготовки одаренных детей к переходу на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта хоккей.

1.1. Краткая характеристика вида спорта, элементы которого применяются в работе с обучающимися по Программе:

**ХОККЕЙ** — это спортивная командная игра на льду, целью в которой является забросить шайбу в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Шайбу передают от игрока к игроку по ледяному корту специальными хоккейными клюшками. Побеждает команда, забросившая большее число шайб в ворота соперника.

История возникновения и развития хоккея с шайбой

Споры о том, где и когда появился хоккей не прекращаются по сей день. Официальным местом возникновения современного хоккея принято считать Монреаль (Канада). Другая популярная точка зрения, что хоккей появился в Голландии. Существуют картины голландских мастеров, датированные 16 веком, на которых изображены люди, которые играют в похожую на хоккей игру. Но что бы там ни было в Голландии, в Монреале на катке «Виктория», 3 марта 1875 года был

сыгран первый, официально зафиксированный матч в хоккей. Спустя два года были придуманы первые семь правил игры в хоккей. В 1879 году на смену деревянной шайбе пришла её резиновая альтернатива. В 1886 году были упорядочены и напечатаны усовершенствованные правила игры:

- число игроков было уменьшено до семи;
- весь матч от начала до конца игрался одним составом;
- заменять разрешалось только травмированных игроков и после согласия команды соперника.

Первая профессиональная хоккейная команда была создана в Канаде в 1904 году. В этом же году команды уменьшились до шести игроков. Был установлен стандартный размер площадки —  $56 \times 26$  м, который с тех пор мало изменился. Стали возможны замены игроков не только из-за травм. Позже братья Пэтрики ввели систему присвоения номера каждому игроку, новую систему начисления очков, разметку площадку на определенные зоны. В 1945 году за воротами установили разноцветные фонари для более точного подсчета заброшенных шайб.

#### Правила хоккея с шайбой на льду (кратко)

В современных правилах игры в хоккей с шайбой определены следующие важные моменты:

- матч в хоккее с шайбой состоит из трех периодов, каждый период длится 20 минут;
- каждый период начинается вбрасыванием шайбы, а заканчивается свистком судьи;
- вбрасывание шайбы проводит судья; между периодами предусмотрены 15 минутные перерывы, которые сопровождаются сменой ворот;
- одновременно на поле может находиться шесть игроков, полная хоккейная команда при этом состоит из 20-25 человек;
- замена игроков происходит как в паузах, так и во время игры;
- в хоккее допускается силовая борьба;
- при силовой борьбе запрещены: подножки, задержка соперника, удары локтями, а также атака игрока, который не владеет шайбой;
- основное время игры может закончиться вничью и будет назначено дополнительное время, после которого может последовать серия буллитов;
- за нарушения спортсмены отправляются на скамейку штрафников.

## I. Общие положения

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта с элементами вида спорта хоккей (далее - Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса в ДЮСШ Ассоциации ХК «Югра» (далее - Учреждение) на спортивно-оздоровительном этапе. Учреждение вправе реализовывать Программу при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

1.2. Программа разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";

Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

1.3. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в виде спорта: хоккей;

- создание условий для физического воспитания и развития обучающихся;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в видах спорта в зависимости от предпочтений и предрасположенности обучающихся к тому или иному виду спорта, культивируемому в Учреждении;

- подготовку к освоению дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта, культивируемому в Учреждении;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Задачи Программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

1.4. Срок освоения Программы для лиц, зачисленных в Учреждение ограничен. Для подготовки по Программе зачисляются лица в возрасте от 5 лет желающие заниматься в Учреждении, имеющие справку об отсутствии медицинских противопоказаний для возможности заниматься физической культурой и спортом и заявление родителей (законных представителей). Порядок и сроки проведения набора устанавливаются Учреждением самостоятельно.

Требования к возрасту и наполняемости групп обучающихся, предусмотренные Программой, представлены в Таблице 1.

Категория занимающихся (возраст)	Вид спорта	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный допустимый количественный состав группы (человек)	Срок освоения программы (период)
5-17 лет	хоккей	10	15	30	до 17 лет включительно

1.5. Основной эффект и результаты освоения Программы.

Ожидаемым эффектом от реализации Программы является:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся;
- формирование стойкой приверженности к ведению здорового образа жизни и интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- адаптация в социуме, воспитание трудолюбия, настойчивости, активности;
- развитие и совершенствование физических качеств с направленностью на быстроту, ловкость, гибкость, координацию и силу;
- достижение высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к учебе и общественно полезной деятельности;
- отбор перспективных обучающихся и молодежи и их ориентация для дальнейших занятий спортом.

Основным результатом освоения Программы является демонстрация обучающимися в освоении программного материала – в первую очередь выражающейся, в успешной сдаче нормативов по физической подготовке.

Наивысшим и наиболее качественным показателем эффективности реализации Программы и результатом освоения Программы обучающимися является успешная сдача нормативов и зачисление обучающихся для обучения по дополнительным образовательным программам в области физической культуры и спорта по видам спорта, культивируемым в Учреждении

1.6. Оценка качества образования по Программе в области физической культуры и спорта с элементами вида спорта хоккей производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов, установленных настоящей Программой с ориентацией на требования и нормативы, устанавливаемые



федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, и включает в себя ежегодный контроль степени и качества освоения Программы обучающимися.

1.7. Освоение Программы обучающимися завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, показывающие значительные результаты и высокое качество освоения материала по Программе и рекомендованные тренерами-преподавателями для обучения по дополнительным образовательным программам по видам спорта и прохождения программ спортивной подготовки по видам спорта, культивируемым в Учреждении. Итоговая аттестация обучающихся проводится в виде сдачи контрольных нормативов по физической подготовке.

Лица, демонстрирующие недостаточный уровень подготовки для зачисления их по дополнительным образовательным программам по видам спорта и прохождения программ спортивной подготовки по видам спорта, культивируемым в Учреждении, изъявившие желание продолжить освоение Программы, вправе, при отсутствии противопоказаний по здоровью и наличии согласия родителей, могут продолжить освоение Программы до момента достижения достаточного уровня подготовки для зачисления их по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта, культивируемым в Учреждении, или до момента достижения предельного возраста освоения Программы – 18 лет.

## **II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта с элементами вида спорта хоккей:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по Программе;

- разработан с учетом преемственности образовательных программ в области физической культуры и спорта, и сохранения единого образовательного пространства;

- учитывает особенности возрастного и индивидуального развития, физических способностей и спортивных качеств обучающихся.

Учебный план Программы предусматривает оптимальную (облегченную) нагрузку на обучающихся, в значительной степени ориентирован на федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также в значительной степени отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;

- учета особенностей подготовки обучающихся по видам спорта;

- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

В соответствии со спецификой и особенностями содержания и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, и подготовки по видам спорта, культивируемым в Учреждении, Учебный план Программы содержит:

- Основы теории физической культуры и спорта и видов спорта;
- Физическая подготовка и знакомство с элементами видов спорта;
- Физическая подготовка и подвижные игры;
- Освоение элементов и основ техники видов спорта;

Примерный годовой учебный план Программы, включая объемы освоения предметных областей, учебных предметов и мероприятий представлен в Таблице 2.

**Таблица 2. Примерный учебный план**

Наименование	Период освоения материала
Основы теории физической культуры и спорта и видов спорта	Весь период
Физическая подготовка и знакомство с элементами видов спорта	Весь период
Физическая подготовка и подвижные игры	Весь период
Освоение элементов и основ техники видов спорта	Весь период
<b>ИТОГО (в академических часах)</b>	<b>276</b>

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 52 недель, по 2-3 занятия в неделю, предусматривающий график (расписание) учебных занятий в течение недели, занятия по предметным областям и самостоятельную работу учащихся по индивидуальным планам подготовки.

**Таблица 3. Примерный годовой учебно-тематический план**

Наименование	Количество часов
Основы теории физической культуры и спорта и видов спорта	16
Физическая подготовка и подвижные игры	170
Освоение элементов и основ техники видов спорта	86
Контрольные испытания, тесты, соревнования	4
<b>ИТОГО (в академических часах)</b>	<b>276</b>

Расписание занятий в рамках Программы составляется Учреждением для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по

представлению тренеров-преподавателей с учетом специфики Программы, особенностей видов спорта и возрастных особенностей обучающихся.

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Особенности обучения и методика работы в рамках Программы. Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся;

- формирование интереса и мотивации к занятиям физической культурой, спортом и избранным видом спорта;

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

- воспитание трудолюбия;

- воспитание и совершенствование физических качеств, в первую очередь необходимых в избранных видах спорта (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации, силы).

Обучение в рамках Программы осуществляется строго с учетом возраста обучающихся на основе общих методических принципов.

В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ является целостным и образцовым, а объяснение – простым.

Тренер-преподаватель ставит перед обучающимися двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие. Основные применяемые методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Теоретический материал в рамках Программы ориентирован на ознакомление обучающихся с общими вопросами физической культуры и спорта, с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Отдельное внимание в рамках учебного материала уделяется ознакомлению с историей, местом и ролью избранных видов спорта в системе российского и мирового спорта. Знакомство обучающихся с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих обучающихся упражнения применяются в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы сочетаются с проведением игр и игровых упражнений. Комплексы упражнений для развития быстроты применяются в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и

способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включаются игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используются во второй половине занятий, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями. Отдельное внимание уделяется акробатике, направленной на координационные, специфические требования выполнения технических действий.

Обучение техники вида спорта в рамках программного материала носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам избранных видов спорта.

При проведении занятий необходимо в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности, обеспечения гармонического развития и укрепления здоровья. Это достигается путем подбора физических упражнений и игр, воздействующих на различные группы мышц и развивающих различные физические качества. При выборе физических упражнений, дозировки, организации режима, выборе мест для занятий необходимо учитывать воздействие всего комплекса средств и факторов.

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий. Поддерживать у обучающихся постоянный интерес к учебно-тренировочным занятиям, используя игровые формы, эстафеты. Развивать профилирующие качества (адаптационную ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, независимую работу ног). Ловкость развивают подвижными играми, различными комбинированными эстафетами, гимнастикой и акробатическими упражнениями.

Гибкость тесно взаимодействует с ловкостью и координацией движений, поэтому ее развитию нужно уделять постоянное внимание. Желательно после каждого упражнения на силу выполнять упражнение на растягивание работавшей мышцы и на расслабление.

Для развития динамического равновесия используют движения, в которых возникают прямолинейные и угловые ускорения – бег «змейкой», бег со сменой направления движения и с поворотами, бег с преодолением неровностей и различных препятствий, прыжки с поворотами и выполнением различных движений в полете, упражнения на бревне и т.п.

При развитии силы подбирают упражнения, укрепляющие мышцы. Используются упражнения динамического характера: повороты и вращения таза, коленей, туловища, стоп, подъем в сед из положения лежа и т.п.

Следует иметь в виду, что разучивание сложных элементов нужно проводить в начале основной части занятия, т.к. утомление затрудняет освоение новых движений.

Более перспективные и физически подготовленные обучающиеся по мере освоения программного материала могут допускаться под контролем тренеров-преподавателей по видам спорта к занятиям по овладению техникой избранных видов спорта и ее исполнению на спортивных снарядах или с использованием спортивного снаряжения. Разучивание техники осуществляют с использованием метода показа.

Изучаемый материал должен быть доступен и соответствовать уровню спортивно-технической подготовки обучающихся. Требования должны систематически повышаться, но при этом возникающие ошибки и недостатки в технике должны быть сразу же исправлены.

С первых занятий особое внимание следует уделить обучению обучающихся страховке и само страховке. В целях развития у обучающихся устойчивого интереса к учебно-тренировочным занятиям, удовлетворения потребности в играх, в учебно-тренировочные занятия включают подвижные игры и эстафеты с выполнением освоенных движений.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса в Учреждении, в рамках настоящей Программы являются:

- групповые занятия;
- групповые практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями Программы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения.

Сочетание форм и методов работы при реализации Программы представлено в таблице 4.

Таблица 4.

Сочетание форм и методов работы при реализации Программы в соответствии с тематикой и содержанием работы

Направление работы	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно-тренировочного процесса
Теоретическая подготовка	Беседа	Объяснительно-иллюстративный метод
Физическая подготовка	Тренировка	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения. Игровые и соревновательные упражнения
Техническая подготовка	Тренировка	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Метод стандартно-повторного упражнения. Объяснительно-иллюстративный метод. Игровые и соревновательные упражнения
Контрольные испытания	Зачет. Тестирование	Инструктаж. Закрепление. Разбор ошибок и результатов

## 3.2. Содержание программы

3.2.1. Предметная область «Теоретическая подготовка в области физической культуры и спорта»

«ОСНОВЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И ВИДОВ СПОРТА» (ДЛЯ ВСЕХ ГРУПП):

Основные темы и содержание теоретических занятий: физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека (понятие о физической культуре и спорте, формы физической культуры); здоровый образ жизни как основа полноценного функционирования и развития человека; организм человека и закаливание организма, гигиена и питание (сведения о строении и функциях организма человека, значение и основные правила закаливания, закаливание воздухом, водой и солнцем, гигиена, режим, питание); история и специфика видов спорта, выдающиеся российские спортсмены и спортивные команды, «звезды» мирового спорта; техника безопасности при занятиях физической культурой, спортом и избранными видами спорта.

3.2.2. Предметная область «Физическая подготовка и знакомство с элементами видов спорта».

«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» (ДЛЯ ВСЕХ ГРУПП, В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО СРОКА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ):

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:** Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, приветствие, повороты, перестроения, замыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Обще-подготовительные координационные и развивающие упражнения. Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой, подвижной, воздушной, водной) и в различных плоскостях пространства фронтальной, продольной, поперечной). Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями. Прыжки в длину и в высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду, с трамплина. Переползания на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов. Сгибание и разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гирями, штангой и другими отягощениями.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний с переноской и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

### ЭЛЕМЕНТЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ:

Упражнения для развития силы: поднимание и опускание рук вверх, вперед, в стороны (с гимнастической палкой), сгибание-разгибание рук в упоре лежа, в висе на низкой жерди или перекладине, удержание положения прогнувшись лежа на животе, в висе на гимнастической стенке поднимание ног до угла  $90^\circ$ , лазание и передвижение в висе на гимнастической стенке, приседания на двух ногах у опоры и без, сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади, лазание по канату с помощью ног.

Упражнения для развития гибкости: рывковые движения руками во все направления, круги руками во всех направлениях, наклоны вперед, назад, «мост» из положения лежа, «полушпагаты» и «шпагаты», махи ногами вперед, назад, в сторону у опоры, движения с гимнастической палкой в различных хватах.

Упражнения для развития прыгучести и быстроты: прыжки со скакалкой, прыжки с места на горку матов, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, прыжки в высоту, пробегание отрезков (10м) на скорость, лазание по гимнастической стенке (вверх-вниз).

Акробатические упражнения: группировка из различных исходных положений (из упора сидя сзади, положения лежа на спине, основной стойки); перекаты в группировке вперед-назад; перекаты в положении «лодочка» влево, вправо; кувырки вперед, назад, боком из различных исходных положений; стойка на лопатках из упора сидя сзади, из упора присев; из упора присев прыжком стойка на голове; стойка на руках у опоры, махом одной ноги и толчком другой; мост из положения лежа на спине и стоя; переворот вперед на две ноги из стойки на руках.

Упражнения из спортивной гимнастики (для групп начиная со второго года подготовки):

упоры: удержание положений на полу - упор присев, упор стоя согнувшись, упор лежа, упор лежа сзади; переход из одного упора в другой различными способами (прыжком, шагом, переступанием); толчком двумя ногами прыжок в упор присев на возвышение (40см); прыжком упор на перекладине, на параллельных брусьях;

висы: висы на перекладине; перехваты руками в висе с продвижением влево, вправо; качи, размахивания в висе; вис на согнутых руках; вис согнув ноги; вис сзади; из вися подъем переворотом в упор; с прыжка вис углом;

Упражнения для развития равновесия: равновесие на двух ногах на носках на полу, на низком бревне; равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад; повороты переступанием на ограниченной площади; ходьба по бревну с носка, на носках; прыжки на двух ногах (на низком, среднем, высоком бревне).

Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на различной опоре (на полу, на ковре, на поролоновом кубе, на гимнастическом мостике); наскок на

гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.

#### «ОСВОЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ И ОСНОВ ТЕХНИКИ ВИДОВ СПОРТА»:

Для групп, специализирующихся в хоккее:

Техника хоккея – это совокупность способов выполнения специальных приемов, необходимых для ведения игры. В современном хоккее техника приемов зависит от скоростных, силовых качеств и выносливости игроков.

#### ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВКЛЮЧАЮТ В СЕБЯ:

- технику катания на коньках;
- технику владения клюшкой;
- технику комплексных приемов.

Неправильно поставленная техника катания серьезно влияет на эффективность игрока, поскольку увеличивает его энергозатраты во время тренировок и игры, повышает риск травм и переломов. Основы правильной техники катания закладываются с **5 до 7 лет**. Родителям необходимо с самого начала серьезно подходить к выбору коньков. Лёгкие и хорошо защищённые коньки стоят дороже, зато избавят ребёнка от каких-либо неудобств и обеспечат комфорт во время тренировочного процесса.

С **7 до 10 лет** обучающиеся оттачивают технику катания вперед, назад, ударным шагом, повороты, виражи, старт и торможение. Также они учатся правильно держать клюшку, начиная с более простых упражнений (ведение шайбы широким и узким дриблингом, с удобной и неудобной стороны) и затем переходя к более сложным техникам, например, к отработке всевозможных обманных движений. В этом же возрасте начинается освоение техники приема и передачи шайбы, техники броска шайбы; необходимо добиться, чтобы обучающийся осуществлял броски с опорной ноги, отрабатывая броски на земле. Уделяется внимание игре «в пас», чтобы обучающийся научился поиску свободного партнера и осуществлению передачи.

В **12-14 лет** параллельно с отработкой техники катания и владения клюшкой начинают отрабатываться тактические навыки. Учебно-тренировочный процесс в этот период построен с учетом того, что в этом возрасте у подростков возникают некоторые временные трудности функционирования различных систем организма, связанных с их перестройкой из-за повышения функции половых желез. Большое внимание в учебно-тренировочном процессе уделяется общефизической и функциональной подготовке: упражнения на развитие силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных качеств.

У юношей с **14 до 17 лет** возрастает абсолютная и относительная сила, а также общая и специальная выносливость. Поэтому тренировки содержат больше упражнений для совершенствования силового катания, наработки навыков обводки на скорости, без зрительного контроля, с активной помехой, техники кистевого броска, короткого броска с подщелкиванием, техники приема и передачи шайбы. Много времени уделяется технике отбора шайбы, силовым приемам, единоборствам.



### 3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

#### 3.3.1. Общие требования безопасности:

- в качестве тренера-преподавателя для организации занятий могут быть допущены лица, имеющие специальное образование, подтвержденное документом установленного в Российской Федерации образца (дипломом);

- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки, установленные соответствующими действующими нормативными актами;

- с тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения учебно-тренировочных занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);

- тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения;

- к занятиям по программе допускаются: дети с 5 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа обучающихся по правилам безопасности во время занятий.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при учебно-тренировочных занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя:

- во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого обучающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;

- тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаробезопасности и взрывобезопасности, гигиены и санитарии;

- для занятий занимающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду спорта и занятиям, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя учреждения;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему.

К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время учебно-тренировочных занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в

учреждении; обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от учебно-тренировочных занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание.

Перед началом очередного учебно-тренировочного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж; знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством Российской Федерации (дисциплинарная, материальная, уголовная).

### 3.3.2. Требования безопасности перед началом занятий:

- в случае занятий в зале - спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на состояние и исправность инвентаря и оборудования;

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °С, влажность - не более 30-40%;

- все допущенные к учебно-тренировочному занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу тренировки отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы;

- обучающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются;

- перед началом учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от учебно-тренировочных занятий, снижение нагрузки);

- гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. При выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности;

- маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;

- канат не должен иметь порывов и узлов;

- бревно должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям;

- жерди должны быть сухими и гладкими, без трещин;

- перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;

- поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов.

### 3.3.3. Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий:

- занятия на базе спортивного сооружения, на площадках, в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем учреждения;

- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время учебно-тренировочных занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

- тренер-преподаватель должен учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии обучающийся должен прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- выход обучающихся с территории спортивного сооружения, спортивной площадки, спортивного зала во время учебно-тренировочных занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

#### 3.3.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить учебно-тренировочные занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель, должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

#### 3.3.5. Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончаний учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из мест проведения занятий;

- в случае учебно-тренировочных занятий в зале - проветрить спортивный зал;

- в раздевалке при спортивном зале, спортивном сооружении, обучающимся по Программе переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);

- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### 3.4. Объемы максимальных учебно-тренировочных нагрузок при реализации Программы.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей обучающихся и не может

превышать 2 часов. Суммарная продолжительность занятий в неделю по Программе составляет не более 6 академических часов.

### Нормативы максимального объема учебно-тренировочных нагрузок

Категория занимающихся	Количество часов в неделю	Количество учебно-тренировочных занятий в неделю	Общее количество часов в год
7-17 лет	6	3	276

3.5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей образовательной:

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, допускается привлечение соответствующих специалистов.

### Учебно-тренировочные мероприятия

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Спортивно-оздоровительный этап
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	4
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	2
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-

спортивные соревнования;

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Спортивно-оздоровительный этап	
	До года	Свыше года
Контрольные	-	1
Основные	-	1

#### **IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Результатом освоения Программы по хоккею является приобретение

обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

Ребенок будет знать:

- терминологию;
- историю мирового и отечественного хоккея;
- основные виды профилактики заболеваний и травм;
- правильность выполнения различных физических упражнений;
- основные и специальные элементы игры в хоккей; Будет уметь:
- выполнять основные физические упражнения;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- поддерживать свой уровень физической подготовленности;
- с пониманием относиться к другим ребятам;

У ребёнка будет развито:

- мотивация к занятиям хоккеем;
- устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- внимание, память, мышление, воображение;
- выносливость, быстрота, сила, реакция, ловкость;
- стремление к достижению общего результата;
- высокий уровень технико-тактической подготовки.

Будут воспитаны сформированы и развиты:

- общечеловеческие ценности, общая культура;
- понимание необходимости здорового образа жизни; и сформированность навыков ЗОЖ.
- коммуникативные навыки; умение свободно общаться с окружающими; толерантность.
- чувство патриотизма;
- чувство ответственности за общий результат;
- организованность и пунктуальность;

Способы проверки ожидаемых результатов

- Педагогический контроль с использованием методов: педагогического наблюдения; опроса; приема нормативов; врачебного метода.
- Открытые занятия;
- Соревнования.

Проводится сравнительный анализ показателей в начале и в конце учебного года.

Основным механизмом выявления результатов воспитания является педагогическое наблюдение.

*Критерии педагогического наблюдения:*

- проявляет / не проявляет интерес к знакомству с историей коллектива, знает/не знает наиболее значимые исторические факты истории
- активен / пассивен в учебной деятельности, в соревновательной деятельности, в процессе получения информации на занятиях, в коллективных мероприятиях; проявляет инициативу;
- проявляет /не проявляет усидчивость, терпение, дисциплинированность, ответственность, самоорганизованность;
- проявляет/не проявляет активность и дружелюбие, взаимопомощь в коллективе, уважительность в общении с педагогом и другими учащимися;
- соблюдает/не соблюдает правила поведения во время публичного выступления на соревнованиях.

Публичная презентация образовательных результатов программы, осуществляется в форме тестирования, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях разного уровня.

Контроль освоения обучающимися программы осуществляется путем оценивания следующих критериев (параметров):

1. Общая физическая подготовка;
2. Специальная физическая подготовка;

Оценка качества обучения по Программе в области физической культуры и спорта с элементами видов спорта производится на основе выполнения обучающимися контрольных упражнений, установленных настоящим разделом Программы (таблица 5).

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики 7-8 лет	девочки 7-8 лет
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1	Бег на 30 м (с высокого старта)	с	не более	
			8,0	8,0
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	110
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			20	20
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+/-0	+/-0
5	Бег 400 м с высокого старта	мин, с	не более	
			3.30	3.40

№	Упражнения	Норматив
---	------------	----------

п/п		Единица измерения	мальчики 9-11 лет	девочки 9-11 лет
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1	Бег на 30 м (с высокого старта)	с	не более	
			7,5	7,8
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	20
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+/-0	+/-0
5	Бег 400 м с высокого старта	мин, с	не более	
			3.10	3.20

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики 12-14 лет	девочки 12-14 лет
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1	Бег на 60 м (с высокого старта)	с	не более	
			11,0	11,6
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	30
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+2
5	Бег 1000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			5,50	6,20

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики 15-17 лет	девочки 15-17 лет
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1	Бег на 100 м (с высокого старта)	с	не более	
			18	19
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35
4		см	не менее	



	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+4
5	Бег 1000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			5,00	5,15

4.3. Решение о переводе обучающегося на дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта или программу спортивной подготовки по виду спорта, принимается администрацией Учреждения на основании представления тренера-преподавателя по виду спорта в случае если обучающийся, при освоении Программы демонстрирует незаурядные способности и значительные результаты по осваиваемому виду спорта, а при прохождении промежуточной и итоговой аттестации (экзамена) продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе.

## **V. Организационно-методические указания к проведению учебно-тренировочных занятий**

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по лёгкой атлетике, периодически заслушивая сообщения учащихся в виде краткой информации. Практические занятия проводятся в форме учебно- тренировочных занятий с учётом возрастных особенностей, режима дня. Тренер- преподаватель обязан: тщательно готовится к занятиям, следить за состоянием и подготовкой мест занятий, оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью занимающихся, учитывать условия погоды, температуру воздуха, состояние грунта, не допускать переохлаждения или перегревания занимающихся, учитывать индивидуальные особенности детей. Для того чтобы обучение было воспитывающим, необходимо обеспечить соответствующее содержание учебного материала, правильную методику и организацию учебно- тренировочного процесса. На основе принципов обучения (сознательность, активность, наглядность, систематичность, системность, последовательность, безопасность, прочность) прививаются необходимые знания, умения, двигательные навыки и развиваются физические качества: быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость. Воспитание у обучающихся необходимых морально- волевых качеств: воля, смелость, решительность, настойчивость, стойкость и др. Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов, должны применяться в начале основной части занятия. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

На спортивно-оздоровительном этапе основными методами теоретической

подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

Примерное содержание занятий по теоретической подготовке:

### **1. Основы техники безопасности**

- поведение на площадке вовремя и перед занятием
- особенности организаций занятий
- правила поведения и техника безопасности на занятиях
- инструктажи по ТБ
- правила личной гигиены при занятиях хоккеем
- профилактика спортивного травматизма

### **2. История развития физического спорта**

Физическая культура и спорт в России. Развитие хоккея в России и за рубежом.

Содержание: Развитие хоккея в России. Значение и место хоккея в системе физического воспитания. Российские соревнования по хоккею: чемпионат и Кубок России. Участие российских хоккеистов в международных соревнованиях. Российская Федерация хоккея (РФС), УЕФА, российские команды, тренеры, игроки.

### **3. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:**

- физическая культура как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения;
- место хоккея в общей системе физического воспитания;
- личное и общественное значение занятий физической культурой и спортом;
- итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд хоккеистов на соревнованиях:

### **4. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса**

Тактика игре в защите.

Содержание: Зонная защита. Персональная опека. Комбинированная защита. Создание численного преимущества в обороне. Закрытие всех игроков атакующей команды, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки. Тактика отбора шайбы.

Тактика игры в нападении.

Содержание: Высокий темп атаки, атака широким фронтом. Скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки. Атакующие комбинации флангом и центром.

Правила игры.

Содержание: Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Особенности организации и проведения соревнований по хоккею.

### **5. Гигиенические знания, умения и навыки.**

Содержание: Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы хоккеистов в зависимости от объема и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

### **6. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта**

- правила игры в хоккее
- единая всероссийская спортивная квалификация и ее значения для развития хоккея;
- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий
- федеральные стандарты спортивной подготовки хоккеистов
- судейство соревнований
- судейская бригада

### **7. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека:**

- общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем;
- система кровообращения, нервная система;
- ознакомление с расположением основных мышечных групп, работоспособность мышц и подвижность в суставах;
- влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани;
- дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности человека. Воздействие физических упражнений на дыхательную систему.
- понятие об утомлении и перетренированности;
- задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

### **8. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни**

- составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок
- общие понятия об инфекционных и простудных заболеваниях. Причины и профилактика
- значение и способы и виды закаливания
- основы здорового образа жизни

- недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях

## **9. Основы спортивного питания**

- значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья  
правильное питание спортсмена

- калорийность питания спортсмена
- соотношение белков, жиров и углеводов при занятиях спортом
- режим питания спортсмена
- функции пищеварительной системы
- гигиенические требования к питанию спортсменов
- значение витаминов и минеральных солей, их нормы

## **10. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке:**

- оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований;
- роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по хоккею

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники легкой атлетики, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки предпрофессиональной программы

### **1. Задачи на этапе подготовки**

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- воспитание устойчивой психики.

### **Общefизическая подготовка (ОФП)**

Одной из главнейших частей подготовки легкоатлетов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств обучающегося.

**Физическая подготовка** — это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств хоккеиста: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма обучающегося: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, скалодромах, подвижные и спортивные игры, кроссы, и т.п.

### **Строчные и порядковые упражнения**

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

**Гимнастические упражнения** с движениями частей собственного тела. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

**Упражнения для ног.** Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

**Упражнения для шеи и туловища.** Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

**Упражнения для развития физических качеств. Упражнения для развития силовых качеств.** Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

**Упражнения для развития скоростных качеств.** Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении,

по зрительному и звуковому сигналу. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Упражнение со скакалками. Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног.

**Акробатические упражнения:** кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег с равномерной и переменной интенсивностью. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в легкой атлетике. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

#### Упражнения для развития взрывной силы.

-Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела. Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность. Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

### Упражнения для развития быстроты.

- Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлений. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд). Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров.

### Упражнения для развития выносливости.

- Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.). Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3). Игры на поле для хоккея с мячом.

### Упражнения для развития ловкости.

- Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

### Упражнения для развития гибкости.

- Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнёром. «Мост» из положения лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

## **Техническая подготовка**

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Основной задачей **технической подготовки** детей на этом этапе является овладение основными приемами техники: перемещениями, ловлей, передачами, подачей мяча, приемами. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем, занимающиеся, смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

В основе технической подготовки лежит воспитание способности выполнять изученные приемы в сочетании с различными способами перемещений (бег, прыжки, изменение направления движений и т. д.). Эти сочетания не должны включать ни одновременно, ни последовательно большого количества приемов.

Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать, во-первых, что игроки должны овладеть рациональной, более целесообразной техникой; во-вторых, что эта техника должна быть доступной для занимающихся, т. е. соответствовать их возможностям.

## **Практические занятия**

### Техника игры

Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом»,

«полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90°, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления бега с помощью переступания без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу вправо, влево,

по «восьмерке», по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений. Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги. Опускание и падение на одно, два колена; различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

### Техника нападения.

Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге. Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Обучение приёму шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приёму шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лёжа). Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпуском шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение.

### Техника обороны.

Обор и выбрасывание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки соперника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приёмы овладения шайбой с помощью клюшки при введении её в игру. Отбор шайбы клюшкой, положенной на лёд. Прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой.

## **Тактическая подготовка**

Спортивная тактика в ее совершенном виде — это искусство ведения



спортивной борьбы.

**Тактическая подготовка** предусматривает овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, умение правильно воспринимать и анализировать игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаимодействий с партнерами.

Избрав тактический рисунок игры или систему тактических взаимодействий, исходя из возможностей занимающихся, определяют задачи каждого игрока в защите и нападении. И только после этого начинают освоение основных взаимодействий, тактических вариантов и комбинаций, учат принимать самостоятельные тактические решения. Затем закрепляют командные тактические взаимодействия в двухсторонних учебных играх. Постепенно тактические задачи усложняются. Следует помнить, что как в технике, так и в тактике игры команда начинается с умения осуществлять защитные взаимодействия. Следовательно, обучение нужно начинать с защитных взаимодействий, а затем переходить к тактическим взаимодействиям в нападении.

Основные задачи тактической подготовки - формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, связанных с изученными приемами техники.

Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуацию, ориентировку во времени и пространстве.

На этом этапе тактическая подготовка направлена на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентиров, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т. д. Наиболее благоприятны возможности для развития этих качеств в детском возрасте.

### **Практические занятия**

*Тактика нападения* – выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнёра, соперника. Умение вести шайбу и выполнить бросок по воротам, обводку соперника, силовые приёмы. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определённых участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот.

Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: передай и выйди, скрестный выход. Умение выполнять групповые взаимодействия на определённом участке площадки.

Обучение передачам, отбору шайбы в квадратах с различными сочетаниями занимающихся – 3:2; 4:3; 3:1; 3:3; 5:3 с введением дополнительных занятий.

Игра с одним водящим в круге; в одно, в два касания; до полного отбора. Выход

из зоны пробросом вдоль борта.

*Тактика защиты.*

*Индивидуальные действия:* выбор места для оборонительного действия; перехват продольного и диагонального паса; отбор шайбы при помощи клюшки; нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием её в момент приема шайбы соперником.

*Групповые взаимодействия:* умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трёх нападающих.

Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

### **Участие в соревнованиях**

Соревнования проводятся в соответствии с календарем соревнований, разработанным физкультурно-спортивным активом общеобразовательной школы или территориальными учреждениями дополнительного образования при условии наличия трех и более команд, состоящих из игроков одного пола и возраста.

### **Учебные игры**

Учебные игры проводятся на тренировочных занятиях с использованием упражнений, моделирующих игровые ситуации. В ходе таких занятий создаются условия, позволяющие оптимально реализовать технико-тактические умения и навыки ведения игры. В учебных играх совершенствуются базовые знания и практический опыт, выявляются индивидуальные особенности, определяются игровые функции каждого игрока в команде

## **VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Базилевич, О. Структура игры и программа тренировки / О. Базилевич, А. Зеленцов, В. Лобановский. // Футбол-хоккей. 1977. - №40. - С. 1213.
2. Быстров, В.А. "Основы обучения и тренировки юных хоккеистов". Изд-во "Терра-Спорт" 2000 г.
3. Верхошанский, Ю.В. Основные положения организации тренировочного процесса хоккеистов / Ю.В. Верхошанский, В.В. Лазарев // Тенденции развития спорта высших достижений. М., 1993. - С. 121 - 134.
4. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте / В.М. Волков. - М.: Физкультура и спорт, 1977. 142 с.

5. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А.Годик. М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.

**Перечень** Интернет-ресурсов, электронных образовательных ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации (<https://edu.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
4. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)
5. Обучающие хоккейные видеопособия (список):<http://rutracker.org/forum/>
6. Спортивные уроки онлайн/ командные игры/ хоккей:<http://sport-lessons.com/teamgames/hockey/>.