

**КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ СОЛИКАМСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Старт»**

Принято решением
педагогического совета

от «19» апреля 2023г.
Протокол № 01

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУ ДО «СШОР «Старт»
_____ А.Н. Хомяков
_____ 20__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ХОККЕЮ**

**Возраст обучающихся: 4-17 лет
Срок реализации: бессрочно**

**Соликамский городской округ
2023 г.**

Оглавление

1. Общие положения.....	2
1.1. Назначение дополнительной общеразвивающей программы	2
1.2. Цель программы.....	3
2. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы	4
2.1. Условия зачисления в группы и документы, необходимые для зачисления в группу	4
2.2 Наполняемость групп	5
2.3. Этапы подготовки.....	5
2.4. Годовой план.....	6
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	6
2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	9
3. Система контроля	11
4. Рабочая программа	17
4.1. Программный материал для практических занятий.....	17
4.2. Практические занятия для этапа СОЭ-1.....	19
4.3. Практические занятия для СОЭ-2.....	23
5. Планируемые результаты реализации дополнительной общеразвивающей программы.....	33
6. Правила техники безопасности и правила поведения при занятиях хоккеем.....	35
7. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	37
7.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	37
7.2. Кадровые условия реализации Программы.....	38
7.3. Информационно-методические условия реализации Программы....	39
Приложение 1 Методические рекомендации при обучении технике.....	40

1. Общие положения

1.1. Назначение дополнительной общеразвивающей программы

Дополнительная общеразвивающая программа по хоккею (далее - Программа) разработана с целью реализации федерального проекта «Спорт - норма жизни» и является одним из механизмов по привлечению детей к регулярным, систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Реализация Программы позволит сформировать спортивный резерв. Обучающиеся, успешно освоившие Программу зачисляются на начальный этап спортивной подготовки по хоккею.

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

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки хоккеистов, отбора одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов, поиска все более эффективных средств и методов тренировочной работы.

Программа разработана муниципальным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Старт» (далее - Организация) с учетом следующих нормативных правовых актов:

Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и «Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ);

Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ);

Постановление Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 года № 302 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»;

Федеральный проект «Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта и подготовка спортивного резерва» («Спорт – норма жизни»), утверждён протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Демография» от 14.12.2018 № 3;

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 августа 2001 года № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры»;

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации №106н от 22 февраля 2022 года) (далее - Приказ №1144н);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (далее - СП 2.4.368-20).

1.2. Цель программы

Целью программы является привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям хоккеем.

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни и регулярных занятиях физической культурой и спортом.
2. Формирование спортивного резерва по хоккею.
3. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков.
4. Укрепление общего физического состояния и улучшение показателей физических качеств, осуществление коррекции при нарушении психомоторики и физического развития.
5. Обучение основам техники хоккея.

2. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы

2.1. Условия зачисления в группы и документы, необходимые для зачисления в группу

Приём обучающихся осуществляется независимо от пола, расы, национальности, вероисповедания, происхождения.

В группы спортивно- оздоровительного этапа (далее - СОЭ) по хоккею зачисляются дети, получившие медицинский допуск на занятия.

Программа разработана для обучающихся в возрасте от 7 лет до 17 лет.

Таблица 1

Минимальный возраст зачисления обучающихся для прохождения Программы

Наименование этапа	Срок реализации этапов	Минимальный возраст для зачисления	Требования по физической подготовке на конец года
СОЭ-1	Без ограничений	4 года	Выполнение нормативов ОФП
СОЭ-2	Без ограничений	7 лет	Выполнение нормативов ОФП

Приём в группы для освоения Программы осуществляется после предоставления поступающим или родителями (законными представителями) поступающего следующих документов:

Приём в группы для освоения Программы осуществляется после предоставления поступающим или родителями (законными представителями) поступающего следующих документов:

- заявление на прием;
- договор об оказании образовательных услуг в области физической культуры и спорта в МАУ ДО «СШОР «Старт»
- копия документа, удостоверяющего личность поступающего, или копия свидетельства о рождении (если поступающий не достиг возраста 14 лет - копия свидетельства о рождении);
- копия свидетельства о регистрации по месту жительства поступающего;
- копия СНИЛС поступающего;
- копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) поступающего, и документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства (при необходимости);
- копия СНИЛС родителя (законного представителя) поступающего;
- медицинское заключение о допуске к прохождению Программ (медицинское заключение с указанием группы здоровья о допуске к прохождению спортивной подготовки) в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н (или если в Учреждении реализуются и дополнительные

общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта: медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом в организациях), выданное не позднее чем за три месяца до подачи заявления о приеме в Учреждение;

- фотографии поступающего в количестве 2 шт. размером 3х4 см;
- иные документы по желанию родителей (законных представителей).

В приёме может быть отказано по причине:

- несоответствия возраста для зачисления;
- отсутствия регистрации по месту жительства или временной регистрации поступающего в соответствии с местом проведения занятий;
- наличия медицинских противопоказаний;
- отсутствия полного пакета документов поступающего.

2.2. Наполняемость групп

Программа предназначена для детей от 4-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками.

Таблица 2

Наполняемость групп спортивно-оздоровительного этапа

Этап подготовки	Минимальная и максимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в астрономических часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	10-30	6	276

Оздоровительные занятия по хоккею должны проводиться в соответствии с требованиями Программы для каждой группы по расписанию, утверждённому директором Организации.

Программа рассчитывается на 46 недель в год.

Занятия проходят три-четыре раза в неделю, продолжительность занятий - 1,5-2 часа.

2.3. Этапы подготовки

Подготовка в группах спортивно-оздоровительного этапа включает в себя занятия по общей физической подготовке (ОФП) и освоения техники хоккея и делится на следующие этапы:

1 этап СОЭ-1 (физкультурно-оздоровительный), который может длиться весь период занятий в учреждении.

Предполагает привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям по хоккею для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

2 этап СОЭ-2 (спортивно-ориентированный) – который может длиться весь период занятий в учреждении.

Предусматривает в дополнение к задачам первого этапа начало спортивной специализации обучающихся и улучшение индивидуальных показателей сдачи тестирования. В индивидуальных случаях возможно привлечение перспективных обучающихся к участию в соревнованиях. Обучающийся, прошедший подготовку и выполнивший контрольные нормативы, может быть зачислен в группу начальной подготовки по хоккею, при условии достижения минимального возраста для зачисления.

2.4. Годовой план

Таблица 3

Годовой план группы СОЭ-1

Содержание материала	Количество часов в год
Общая физическая подготовка (ОФП)	165
Специальная физическая подготовка (СФП)	55
Техническая подготовка	25
Теоретическая, психологическая, тактическая подготовка	27
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия. Тестирование и контроль.	4
Всего часов	276

Таблица 4

Годовой план группы СОЭ-2

Содержание материала	Количество часов в год
Общая физическая подготовка (ОФП)	140
Специальная физическая подготовка (СФП)	70
Техническая подготовка	30
Теоретическая, психологическая, тактическая подготовка	30
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия. Тестирование и контроль.	6
Всего часов	276

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Задачи воспитательной работы:

создание условий для сохранения физического, психического и нравственного здоровья обучающихся;

создание условий для проявления и обогащения внутренних сил, склонностей, способностей и интересов детей;

привлечение родителей к воспитательному процессу, расширение внешних связей спортивной школы для решения проблем воспитания;

совершенствование педагогического мастерства тренеров, тренеров-преподавателей с целью повышения эффективности воспитательной работы.

Приоритетными направлениями воспитательной работы являются:

создание максимально благоприятных условий для развития личности ребенка, его индивидуальных способностей;

социальная защита детей на основе личностной ориентации;

сотрудничество спортивной школы, семьи с целью создания оптимальных условий для развития личности, поддержки индивидуальности и самобытности ребенка, формирования общечеловеческих качеств

Календарный план воспитательной работы приведен в Таблице 5.

Таблица 5

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года

1. 3	Участие в массовых спортивных мероприятиях: - «Лыжня России» - «Всемирный день здоровья» - «Кросс Наций»	Формирование здорового образа жизни	В течение года
1. 4.	Родительские собрания. Распространение буклетов, памяток по информационно-тематической деятельности, направленной на пропаганду здорового образа жизни.	Информационная тематическая деятельность, направленная на профилактику здорового образа	В течение года
1. 5.	Профилактические беседы с обучающимися по формированию потребности в здоровом образе жизни, по профилактике алкоголизма, табакокурения, наркомании и токсикомании	Пропаганда здорового образа жизни	В течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2. 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	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
2. 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, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
3	Кибербезопасность обучающихся		
3. 1.	Алгоритме действий в ситуациях, связанных с кибербезопасностью, поиске верного решения.	Проведение индивидуальных и групповых бесед, инструктажей с обучающимися по вопросам комплексной общественной безопасности (в том числе кибербезопасности)	В течение года
4	Мероприятия по противодействию идеологии терроризма		
4. 1.	Порядок действий в случае возникновения угрозы или совершения террористических актов	Проведение инструктажей по вопросам обеспечения комплексной безопасности. Проведение встреч, бесед с обучающимися, раскрывающих преступную сущность идеологии терроризма, а так же по формированию стойкого неприятия идеологии терроризма и привитию традиционных российских духовно-нравственных ценностей (с привлечением сотрудников правоохранительных органов, комиссии по делам несовершеннолетних, представителей религиозных, общественных организаций) (по запросу тренеров)	В течение года

2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999)

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 6.

Таблица 6

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Мероприятия	Сроки проведения
Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
Применение медико-биологических средств	В течение года
Применение педагогических средств	В течение года
Применение психологических средств	В течение года
Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. *(п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющим проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Основанием для допуска обучающегося к занятиям является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. *(п. 36 Приказа № 1144н)*

3. Система контроля

С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке обучающихся по виду спорта хоккей. Контрольные испытания используются для оценки эффективности средств и методов оздоровительной тренировки в соответствии с установленными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы. Контрольные испытания необходимо проводить приблизительно в одно и то же время. Это позволит объективно оценить состояние обучающихся.

При выполнении упражнений контрольных нормативов оценивается уровень развития физических качеств занимающихся (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация, скоростно-силовые возможности), а также проводится анализ показанного результата для дальнейшего его совершенствования.

Показателем выполнения контрольных нормативов для обучающихся первого этапа подготовки (СОЭ-1) будет – от 70 до 100 % выполненных заданий на бронзовый знак отличия ВФСК ГТО соответствующей возрастной ступени, для занимающихся перешедших на следующий этап подготовки (СОЭ-2) – от 80 до 100 % выполненных заданий на бронзовый знак отличия ВФСК ГТО соответствующей возрастной ступени.

Таблица 7

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы на бронзовый знак	
		Мальчики	Девочки
Обязательные испытания (тесты)			
1	Бег 10 м (с)	3,8	4,0
	Бег на 30 м (с)	9,6	10,1
2	Шестиминутный бег (м)	400	300
	Ходьба на лыжах (м)	600	500
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	180
3	Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из-за головы из исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	145
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	10
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	77

4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3
Испытания (тесты) по выбору			
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	1
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	11,7
6	Плавание (м)	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы на бронзовый знак	
		Мальчики	Девочки
Обязательные испытания (тесты)			
1	Бег на 30 м (с)	7,1	7,3
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	7:45
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	12:45
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	9:44
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3
Испытания (тесты) по выбору			
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	103
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	17
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	1
	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	10,8
7	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	3:05

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса	5	5
---	---	---

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
Обязательные испытания (тесты)			
1	Бег на 30 м (с)	6,3	6,5
2	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	6:40
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	10:15
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	19:25
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. (количество раз)	8	7
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+3
Испытания (тесты) по выбору			
5	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	10,1
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	118
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	23
	Метание мяча весом 150 г (м)	18	12
7	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	3:00
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
Обязательные испытания (тесты)			
1	Бег на 30 м (с)	5,8	6,1
	Бег на 60 м (с)	11,1	11,5
2	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	9:10
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	15:20

	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	21:30
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	8
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	6
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+4
Испытания (тесты) по выбору			
5	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	9,6
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	132
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	27
7	Метание мяча весом 150 г (м)	23	15
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:33	1:38
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	9
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	10	10
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5км (количество навыков)	3	3
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
Обязательные испытания (тесты)			
1	Бег на 30 м (с)	5,4	5,7
	Бег на 60 м (с)	9,7	10,8
2	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	12:40
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	22:55
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	19:55

3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	9
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	7
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+5
Испытания (тесты) по выбору			
5	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	9,1
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	148
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	31
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	19
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:32
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	18	18
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5км (количество навыков)	15-20	15-20
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
Обязательные испытания (тесты)			
1	Бег на 60 м (с)	9,0	10,7
	Бег на 100 м (с)	14,8	17,9
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12:25
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	-
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20:30
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27,55	-
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	19:25

	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	10
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	157
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	32
6	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	12
	весом 700 г (м)	27	-
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:45
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	18
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	3
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5

4. Рабочая программа

4.1. Программный материал для практических занятий

Таблица 8

Теоретическая подготовка групп СОЭ-1

№ п\п	Содержание материала
1.	Физическая культура и спорт в России
2.	Развитие хоккея в России
3.	Влияние занятий хоккеем на строение и функции организма спортсмена.
4.	Гигиена, закаливание и режим хоккеиста
5.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях хоккеем
6.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж
7.	Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК)

Таблица 9

Теоретическая подготовка групп СОЭ-2

№ п\п	Содержание материала
1.	Основы методики обучения и тренировки хоккеиста
2.	Моральная и психологическая подготовка хоккеиста
3.	Физическая подготовка хоккеиста
4.	Планирование и контроль тренировки хоккеиста
5.	Правила соревнований по хоккею
6.	Оборудование и инвентарь для занятий хоккеем
7.	Просмотр и анализ соревнований

Программный материал для практических занятий.

Занятие по Программе имеет подготовительную, основную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи:

1. Организация группы (привлечение внимания обучающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма обучающихся, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

- а) различные подготовительные упражнения общего характера;

б) игровые и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

а) равномерный;

б) повторный;

в) игровой;

г) круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей.

Задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счёт воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Подготовительная часть включает разминку, различные общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость и ловкость, подготовку мышц шеи и запястья

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей занимающегося, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Основная часть.

Задачи:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений по хоккею.

2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).

3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

В качестве материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений или «блоков» **тренировочных заданий:**

а) для овладения и совершенствования техники;

б) развития быстроты и ловкости;

в) развития силы;

г) развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

а) равномерный;

б) повторный;

г) переменный;

д) интервальный;

е) игровой;

ж) контрольный.

В основную часть входит технико-тактическая подготовка.

Во второй половине основной части включаются упражнения на развитие силы и силовой выносливости. На основную часть занятий отводится 70-85% общего времени тренировки.

Заключительная часть.

Чтобы создать условия для перехода обучающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузки снижаются постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.
2. Подведение итогов проведённого занятия и формулирование задания на дом;
3. Формирование навыков правильной осанки.

Средствами для решения этих задач являются:

- а) легко дозируемые упражнения;
- б) умеренный бег;
- в) ходьба;
- г) относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени.

Задачи для подготовки обучающихся на этапе подготовки СОЭ-1:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- ознакомление с техникой по виду спорта;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор на второй этап (СОЭ-2) перспективных занимающихся для дальнейших занятий по хоккею.

Задачи для подготовки обучающихся на этапе подготовки СОЭ-2:

- развитие положительной динамики двигательных способностей;
- освоение техники по виду спорта;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- формирование спортивной мотивации;
- отбор на этап начальной подготовки перспективных обучающихся для дальнейших занятий по хоккею по программе спортивной подготовки.

4.2. Практические занятия для этапа СОЭ-1

Общая физическая подготовка.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах:

- упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.
- упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сид и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.
- упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений:

- опорные прыжки с мостика, через «козла», коня;
- прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры;
- кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе;
- упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения;
- обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы;
- упражнения на брусках, перекладине, бревне;
- упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание;
- игры и эстафеты с элементами акробатики;
- катание на лыжах с гор, езда на велосипеде по сложнопересечённой местности.

Упражнения для развития быстроты:

- старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров;
- пробегание отрезков 30- 60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время;
- бег по наклонной дорожке, проплывание коротких отрезков на время;
- игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы:

- элементы вольной борьбы;
- упражнения с набивными мячами;
- бег с отягощениями, по песку, воде и в гору;
- преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах;

- висы, подтягивание в висе;
- упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра;
- приседания на одной и двух ногах;
- упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания;
- упражнения с гантелями, эспандером;
- упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- прыжки в высоту, длины, тройным с разбега;
- многоскоки, прыжки в глубину, метание гранат и камней;
- бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями;
- общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости:

- чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 8 километров, фартлек, туристические походы;
- спортивные игры;
- бег на лыжах до 5 километров;
- езда на велосипеде по равнине и в горы.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для хоккея.

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств, в следующем порядке:

- силовые и скоростно-силовые;
- скоростные;
- координационные;
- специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико- тактических приемов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ног на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной и двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы.

Упражнения с партнером.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц руки плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы.

Махи, вращения клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, тоже с утяжеленной клюшкой. Упражнения с партнером с применением элементов контактных силовых единоборств.

Упражнения для развития взрывной силы: приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»). Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. 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 приёмов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнёра 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 в различных направлениях. 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 специальной (скоростной) 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.

Упражнения для развития специальных координационных качеств: выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног, когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов технической подготовке уделяется должное внимание.

Общее понятие о стратегии и тактике, системе и стиле игры. Тактический план игр, его составление и осуществление. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и в обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, её содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи. Групповая тактика, её понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия, как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве. Силовая борьба в хоккее, её значение и применение. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами, руководство обороной. Значение тактических заданий хоккеистам на игру, умение играть по избранному плану. Зависимость тактического настроения игры команды от возможностей противника, индивидуальных особенностей игроков, размеров поля, освещения льда, метеорологических условий. Тактические варианты игры на вбрасывание.

4.3. Практические занятия для СОЭ-2

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном присяде и полуприсяде.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: со скакалкой, набивными мячами, палками, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений.

Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны. Кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе.

Упражнения в свободном беге с внезапными остановками и изменением направления движения.

Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для развития быстроты.

Старты и бег на отрезках от 10 до 100 метров; пробегание отрезков 3060 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время.

Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, длину, глубину, многоскоки.

Бег в гору, вверх по лестнице. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости.

Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. Спортивные игры.

Бег на лыжах от до 5 километров. Езда на велосипеде. Игры на воде. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме работы на ЧСС не превышающих 160 ударов в минуту.

Специальная физическая подготовка

Специально-физическая подготовка направлена на развитие качеств и функциональных систем, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- силовые и скоростно-силовые,
- скоростные,
- координационные,
- специальная(скоростная) выносливость.

Данный вид подготовки выделяется как самостоятельный в спортивно-оздоровительных группах для детей старше 7 лет, после изучения основ техники выполнения соревновательных движений (передвижение на коньках, владение клюшкой и шайбой).

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств:

- приседания на одной и двух ногах;
- прыжки и подскоки вперед, назад в стороны;
- броски шайбы на дальность;
- спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея;
- бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с торможением и последующими стартами;
- 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 вперед);
- упражнения с шайбой у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившей шайбы;
- игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой);
- броски шайбы в борт на время;
- бег на коньках на время отрезков 10 - 36 метров.

Упражнения для развития специальной 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 шайбой. 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.

Техническая подготовка.

Техническая подготовка тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической).

На спортивно-оздоровительном этапе следует уделять особое внимание на овладение техники передвижения на коньках, технике владения клюшкой и шайбой.

Техника передвижения на коньках.

Методика начального обучения технике владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на коньках вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков).

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба в полуприседе, в полном приседе. Бег с изменением направления движения. Бег приставными и скрестными шагами правым, левым боком. Бег спиной вперед. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Чередование бега с остановками, поворотами и спиной вперед. Перемещение из упора, присев в упор, лежа и обратно. Стоя на одной ноге, наклониться вперед, поднять другую ногу назад, руки в стороны («ласточка»). Прыжки на месте на двух, на левой, правой ногах. Прыжковые упражнения со скакалкой. Чередование прыжков на правой, левой ногах с бегом. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на двух и на одной ноге с поворотом на 90, 180 и 360 градусов. Чередование бега с прыжками и поворотами. Различные кувырки. Ходьба по узкой опоре. Бег по песку, опилкам, воде, по пересеченной местности.

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки. Вне льда, без коньков:

Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Ходьба в основной стойке хоккеиста.

Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед. То же, но с продвижением вперед. Ходьба скрестным шагом. Прыжковая имитация бега скрестным шагом.

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, на коньках). Ходьба в различных направлениях, ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180 и 360 градусов. Приседания, полуприседания. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами. Принятие основной стойки хоккеиста. Упражнения: «пружинки», (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо, то же влево), «сделать фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например, «ласточку»). Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны. Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Прыжки на коньках с продвижением вперед. Падение «рыбкой», в группировке, на руки. Необходимо также освоить технику опускания на одно, два колена, падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

На льду на коньках:

Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках.

Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и вперед-в-сторону. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки. Толчок правой ногой - скольжение на двух, толчок левой ногой - скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой - скольжение на двух. Скольжение на левой (правой) ноге, отталкиваясь правой (левой) ногой, с заданием продвинуться вперед как можно дальше за одно отталкивание.

Выполнение всевозможных упражнений на равновесие. Одноопорное скольжение в положении «ласточка». Прохождение прямой после предварительного разбега с заданием сделать наименьшее количество шагов. Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками.

Разучивание стартового положения. Обезд препятствий в двухопорном положении. То же самое только отталкиваясь одной ногой. Переступание на месте вправо, влево. Бег на коньках по виражу. Во всех упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку) хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо освоить следующие элементы техники владения коньками и целесообразно это делать в следующей последовательности:

1. Основная стойка хоккеиста.
2. Скольжение на двух ногах, не отрывая ног от льда.
3. Скольжение на двух, после толчка одной (правой, левой).
4. Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой).
5. Бег широким скользящим шагом.
6. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков от льда.

7. Скольжение по дуге (поворот), толчком одной ноги (правой, левой).
8. Бег с изменением направления (переступание).
9. Торможение одной ногой без поворота корпуса - «полуплугом».
10. Прыжок толчком двух ног.
11. Торможение с поворотом корпуса на 90 градусов на параллельных коньках правым (левым) боком.
12. Старты.
13. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.
- 14 Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги. Техника владения клюшкой

С первого занятия определяется сильная рука, в которой хоккеисту необходимо держать клюшку. В процессе начального обучения технике владения клюшкой используются координационные, подводящие и специальные упражнения. Подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой.

На спортивно-оздоровительном этапе пока юный хоккеист не освоил основные приемы, а также всю структуру биомеханических движений рациональной техники катания на льду, нецелесообразно уделять время процессу обучения технике владения клюшкой и шайбой именно в пределах льда.

Таким образом, занятия, направленные на овладение навыками работы руками на данном этапе обучения, необходимо проводить вне льда со специализированными мячами, полностью идентичными по весу с шайбой, состав и структура которых позволяет начинающим хоккеистам овладеть базовыми и основными навыками техники владения клюшкой.

Как только занимающийся освоил все базовые приемы и элементы техники катания, и его внимание сосредоточено на решении не только одной задачи – как устоять на коньках, возможен плавный переход на процесс обучения технике владения клюшкой и шайбой.

Координационные упражнения с клюшкой:

- Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям.
- Перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево.
- Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т.д.
- Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз пред собой, с боков, сзади корпуса.
- Все указанные группы упражнений, а также и те, которые проверены и эффективно использовались в практической работе, выполняются сначала стоя на месте, потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе и т.д. Данные упражнения по мере освоения спортсменами выполняются в различных сочетаниях (например, вращение с перехватами).

- Следующим этапом обучение является сочетание указанных комплексов упражнений с одновременным переступанием вперед-назад, вправо-влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям.

- После освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения.

Подводящие упражнения

Переставление крюка клюшки по кругу, не сдвигая ног, затем то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступанием двумя ногами.

Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек впередназад, вправо-влево, сначала не сдвига ног, по мере освоения - с переступанием и далее с поворотом корпуса.

Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении напарника.

Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступаниях (примеры: прыжок вперед клюшка назад, прыжок или шаг вправо - клюшка налево) т.д.

Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя место расположения пятки крюка. После освоения этих упражнений, следует выполнять упражнения небольшими по амплитуде движениями всего крюка вперед и назад, вправо и влево. По мере приобретения навыка, выше осваиваемым упражнениям, упражнения усложняются переступаниями и, наконец, выполняются в движении.

Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко установленного барьера. После отскока мяч следует остановить крюком клюшки, ступней ноги, рукой. После упражнения усложняются, мяч посылается в мишень с задачей при определенном числе повторений набрать заданное число очков.

Броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40 см. Особое внимание следует обратить на работу кистей рук при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола. Это упражнение условно напоминает стряхивание капли воды с крюка в направлении движения мяча (броска, передачи). По мере освоения техники передачи мяча по воздуху упражнения усложняются: движения выполняются с переступанием на месте, в движении, а вместо теннисных мячей используются облегченные шайбы.

Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы.

Передачи производятся сначала по полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении. По мере освоения указанных упражнений они начинают выполняться слитно в различных связках и сочетаниях, как на месте, так и в движении. В процессе обучения технике владения клюшкой после освоения координационных и подводящих упражнений в условиях «тренировочного городка» используются упражнения, уже связанные, с непосредственным выполнением технических приемов.

Специальные упражнения на технику владения клюшкой

Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение шайбы по контуру букв «П», цифры «8». Ведение шайбы с изменением амплитуды движения рук и темпа их работы.

Ведение шайбы в движении вперед и назад, без отрыва крюка, толчками перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпусом, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению.

Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, стоя и т.д.). Все виды с клюшкой и шайбой хорошо сочетать также с имитациями без шайбы. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения с клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах. После освоения техники передач и бросков с удобной стороны приступают к обучению технике с неудобной стороны. Одновременно с обучением передаче или с изучением передачи ведется и обучение приему шайбы. В процессе начального обучения, по мере освоения техники передвижения на коньках, координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям с клюшкой на коньках на льду. При этом упражнения, связанные с обучением технике владения с клюшкой, выполняются в такой же последовательности как на земле.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо освоить ряд технических приемов владения клюшкой на льду и это целесообразно делать в следующей последовательности:

1. «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.
2. Бросок шайбы с длинным замахом.
3. Передача шайбы броском с длинным замахом.
4. Приемы шайбы.
5. «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.

При обучении техническим действиям начинающих хоккеистов, необходимо придерживаться следующих алгоритмов обучения. Обучать перечисленным техническим приемам, необходимо сначала на месте, в медленном темпе, а по мере освоения движений, скорость (быстрота) выполнения упражнений увеличивается (повышается).

Когда обучающиеся добиваются определенной степени освоения технических приемов, приступают к выполнению техники владения клюшкой в движении, постепенно повышая скорость.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Воспитание личностных качеств.

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

Формирование спортивного коллектива.

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов - необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

Воспитание волевых качеств.

Необходимым условием воспитания волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем, нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений, выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует так же практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание.

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит необоснованным нарушениям правил игры и удалением. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять хоккеистов, проявивших в ответственных ситуациях выдержку и

самообладание.

Инициативность и дисциплинированность.

Инициативность у хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где хоккеисту представляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать решения в сложных игровых моментах. Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям и организованности, исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из условий полноценной реализации тактического плана игры.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного исполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины.

Развитие внимания.

Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом. Концентрация внимания на более важных объектах является его интенсивностью, а его умение противостоять действию различных сбивающих факторов - его устойчивостью.

Однако, наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов.

Развитие способности управлять своими эмоциями.

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

- Включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;

- Использовать на тренировках музыкальное сопровождение;

- Применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

5. Планируемые результаты реализации дополнительной общеразвивающей программы

Результатами освоения Программы являются основные показатели развития личностных характеристик обучающегося.

По итогам реализации программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, воспитания, и обучающийся осваивает следующие планируемые результаты:

- личностные результаты – гражданская позиция, культура поведения, адекватные моральные и волевые качества, эффективное развитие специальных физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе;

- метапредметные результаты – потребность ведения ЗОЖ и укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям хоккеем;

- предметные результаты – навыки общей и частной гигиены, начальные теоретические знания о хоккее, начальные практические умения и навыки в области хоккея, владение начальными основами спортивной техники хоккея, навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

В результате обучения по программе обучающийся должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий хоккеем;

- выполнять физические упражнения, базовые технические действия в хоккее;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

- организовать игры или коллективные физкультурные занятия во дворе, школе, и т.п.

- владеть/использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта, в частности вовлечение в систему систематических занятий хоккеем.

6. Правила техники безопасности и правила поведения при занятиях хоккеем

Под мерами безопасности обучающихся в учреждениях физической культуры и спорта подразумевается комплекс мероприятий организационного и технического характера, направленных на создание безопасных условий и предотвращение несчастных случаев в ходе физкультурно-оздоровительного процесса.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов в спортивном зале.

2. Провести разминку.

3. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности перед началом занятий по лёгкой атлетике.

Требования безопасности во время занятий.

При проведении занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Занятия по Программе и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации у тренерско-преподавательского состава и медицинского обслуживающего персонала;

- при условии наличия допуска обучающихся к занятиям;

- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;

- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;

- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

- все занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя, согласно утвержденному расписанию.

Спортивно-массовые мероприятия и соревнования проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров-преподавателей и судейской коллегии.

Занятия по Программе, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

Запрещается без разрешения тренера-преподавателя выполнять какие-либо технические действия.

Существует несколько групп причин возникновения травм:

1. Неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых

особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности и т.п.

2. Недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без тренера и т.п.

3. Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви занимающихся.

4. Неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха).

5. Нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены.

6. Нарушение занимающимися дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

7. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. *(п. 12 главы VI ФССП по виду спорта)*

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. *(п. 151 главы VI ФССП по виду спорта)*

7.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблицы 14, 15);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 10

Рекомендуемое оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота для хоккея	штук	2
2.	Мат гимнастический	штук	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	4
4.	Мяч волейбольный	штук	4
5.	Мяч гандбольный	штук	4
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
7.	Мяч футбольный	штук	4
8.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
10.	Свисток судейский	штук	10
11.	Секундомер	штук	5
12.	Скамья гимнастическая	штук	4
13.	Станок для точки коньков	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Шайба	штук	60

7.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом

профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. . Алексеев, Евгений Хоккей для начинающих. Уроки профессионала / Евгений Алексеев. - М.: Питер, 2015.
2. Гендрон, Д. Деятельность тренера в хоккее / Д. Гендрон. - М.: Олимпийская литература, 2016.
3. Кукушкин, В. Хоккей нового времени / В. Кукушкин. - М.: Спорт, 2015.
4. Кукушкин, Всеволод Montreal Canadiens - 100 лет / Всеволод Кукушкин, Геннадий Богуславский. - М.: Вагриус, 2016.
5. Мельников, И.В. Хоккей. Самый полный самоучитель / И.В. Мельников.- Москва: Высшая школа, 2020.
6. Мозговой, В. Хоккей 2009/10 (+ CD-ROM) / В. Мозговой. - М.: Эксмо, 2016.
7. Никонов, Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов / Ю.В. Никонов. - М.: Асар, 2015.
8. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ "Учимся играть в хоккей". В 4 ступенях. Ступень В. - М.: Человек, 2020.
9. Раззаков, Федор Виктор Тихонов творец "Красной машины". КГБ играет в хоккей / Федор Раззаков. - М.: Книжный мир, 2016. - 832 с.
10. Раззаков, Федор Легенды отечественного хоккея / Федор Раззаков. - М.: Эксмо, 2016.
11. Рейзер, Леонид Юрьевич Неизвестный Харламов. Фотоповесть / Рейзер Леонид Юрьевич. - М.: Центрполиграф, 2020.
12. Спасский, О. Д. Хоккей / О.Д. Спасский, А.А. Рюмин. - М.: Физкультура и спорт, 2018.
13. Сухов, В.В. Хоккей. 10 вопросов детскому тренеру / В.В. Сухов. - М.: Литера, 2020.
14. Фетисов, Вячеслав Овертайм / Вячеслав Фетисов. - М.: Эксмо, 2016
15. Харламов, Валерий Моя биография. Три начала / Валерий Харламов. - Москва: ИЛ, 2020.
16. Хоккей для начинающих. - М.: Астрель, АСТ, 2018.
17. Хоккей. Книга-тренер. - М.: Эксмо, 2017.
18. Чемберс, Дэйв Тренировочные занятия в хоккее. 446 упражнений для развития мастерства / Дэйв Чемберс. - М.: Олимпийская литература, 2016.
19. Шигаев, А.С. Хоккей / А.С. Шигаев. - М.: Книга по Требованию, 2018.
20. Яременко, Н.Н. Хоккей. Наши / Н.Н. Яременко. - М.: АСТ, 2017.

Интернет-ресурсы:

- 1 . www.minsport.gov.ru — Официальный сайт Министерства спорта РФ минобрнауки.рф- Сайт Министерства образования и науки России.
- 2 .<http://fhr.ru/main/> - Сайт федерации хоккея России.

Методические рекомендации при обучении технике

Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков). Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба в полуприседе, в полном приседе. Бег с изменением направления движения. Бег приставными и скрестными шагами правым, левым боком. Бег спиной вперед. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Чередование бега с остановками, поворотами и спиной вперед. Перемещение из упора, присев в упор, лежа и обратно. Стоя на одной ноге, наклониться вперед, поднять другую ногу назад, руки в стороны («ласточка»). Прыжки на месте на двух, на левой, правой ногах.

Прыжковые упражнения со скакалкой. Чередование прыжков на правой, левой ногах с бегом. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на двух и на одной ноге с поворотом на 90, 180 и 360 градусов. Чередование бега с прыжками и поворотами. Различные кувырки. Ходьба по узкой опоре. Бег по песку, опилкам, воде, по пересеченной местности.

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков). Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Ходьба в основной стойке хоккеиста. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед. То же, но с продвижением вперед. Ходьба скрестным шагом. Прыжковая имитация бега скрестным шагом.

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, на коньках). Ходьба в различных направлениях, ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180 и 360 градусов. Приседания, полуприседания. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами. Принятие основной стойки хоккеиста. Упражнения: «пружинки», (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо, то же влево), «сделать фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например, «ласточку»). Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны. Ходьба переступанием по выражу вправо, влево. Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Прыжки на коньках с продвижением вперед. Падение «рыбкой», в группировке, на руки.

Необходимо также освоить технику опускания на одно, два колена, падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках. Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и вперед-в-сторону. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки. Толчок правой ногой - скольжение на двух, толчок левой ногой - скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой - скольжение на двух. Скольжение на левой (правой)

ноге, отталкиваясь правой (левой) ногой, с заданием продвинуться вперед как можно дальше за одно отталкивание. Выполнение всевозможных упражнений на равновесие. Одноопорное скольжение в положении «ласточка». Прохождение прямой после предварительного разбега с заданием сделать наименьшее количество шагов. Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками. Разучивание стартового положения. Обезд препятствий в двухопорном положении. То же самое только отталкиваясь одной ногой. Переступание на месте вправо, влево. Бег на коньках по виражу. Во всех упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку) хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.

На этапе начального обучения необходимо освоить следующие элементы техники владения коньками и целесообразно это делать в следующей последовательности:

1. Основная стойка хоккеиста.
2. Скольжение на двух ногах, не отрывая ног от льда.
3. Скольжение на двух, после толчка одной (правой, левой).
4. Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой).
5. Бег широким скользящим шагом.
6. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков от льда.
7. Скольжение по дуге (поворот), толчком одной ноги (правой, левой).
8. Скольжение подуге (поворот) на правой (левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька. Бег с изменением направления (переступание).
9. Торможение одной ногой без поворота корпуса - «полуплугом».
10. Торможение двумя ногами без поворота корпуса - «плугом».
11. Прыжок толчком двух ног.
12. Прыжок толчком одной ноги.
13. Торможение с поворотом корпуса на 90 градусов на параллельных коньках правым (левым) боком.
14. Бег коротким ударным шагом.
15. Старты.
16. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.
17. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед».
18. Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед».
19. Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги.
20. Торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота корпуса «плугом».
21. Бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную») сторону.
22. Торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90 градусов.

Техника владения клюшкой

С первого занятия определяется сильная рука, в которой хоккеисту

необходимо держать клюшку. В процессе начального обучения технике владения клюшкой используются координационные, подводящие и специальные упражнения. Подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой.

На этапе начального обучения, мы выделяем тот факт, что пока юный хоккеист не освоил основные приемы, а также всю структуру биомеханических движений рациональной техники катания на льду, нецелесообразно уделять время процессу обучения технике владения клюшкой и шайбой именно в пределах льда.

Таким образом, занятия, направленные на овладение навыками работы руками на данном этапе обучения необходимо проводить вне льда.

В нашей системе существует данный вид подготовки, который проводится вне ледовой площадки, со специализированными мячами, полностью идентичными по весу с шайбой, состав и структура которых позволяет начинающим хоккеистам овладеть базовыми и основными навыками техники владения клюшкой.

Как только занимающийся освоил все базовые приемы и элементы техники катания, и его внимание сосредоточено на решении не только одной задачи - как устоять на коньках, мы плавно переходим на процесс обучения технике владения клюшкой и шайбой.

Научно обоснованную классификацию технических приемов техники владения клюшкой и шайбой мы приводим в таблице, суть которой заключается в умении технически правильно выполнять и рационально использовать в игровой деятельности данные приемы (см. таблицы).

Все методики разработаны на кафедре «Теории и Методики хоккея» НГУ им. П.Ф. Лесгафта.

Координационные упражнения с клюшкой

1. Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям.

2. Перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево.

3. Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т.д.

4. Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз пред собой, с боков, сзади корпуса.

5. Все указанные группы упражнений, а также и те, которые проверены и эффективно использовались в практической работе, выполняются сначала стоя на месте, потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе и т.д.

Данные упражнения по мере освоения учащимися выполняются в различных сочетаниях (например, вращение с перехватами).

6. Следующим этапом обучение является сочетание указанных комплексов упражнений с одновременным переступанием вперед-назад,

вправо-влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям

7. После освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения.

Подводящие упражнения

Переставление крюка клюшки по кругу, не сдвигая ног, затем то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступанием двумя ногами.

1. Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед-назад, вправо-влево, сначала не сдвига ног, по мере освоения - с переступанием и далее с поворотом корпуса.

2. Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении напарника.

3. Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступаниях (примеры: прыжок вперед клюшка назад, прыжок или шаг вправо - клюшка налево) т.д.

4. Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя место расположения пятки крюка.

После освоения этих упражнений, следует выполнять упражнения небольшими по амплитуде движениями всего крюка вперед и назад, вправо и влево. По мере приобретения навыка, выше осваиваемым упражнениям, упражнения усложняются переступаниями и, наконец, выполняются в движении.

1. Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко установленного барьера. После отскока мяч следует остановить крюком клюшки, ступней ноги, рукой. После упражнения усложняются, мяч посылается в мишень с задачей при определенном числе повторений набрать заданное число очков.

2. Броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40 см. Особое внимание следует обратить на работу кистей рук при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола. Это упражнение условно напоминает стряхивание капли воды с крюка в направлении движения мяча (броска, передачи).

По мере освоения техники передачи мяча по воздуху упражнения усложняются: движения выполняются с переступанием на месте, в движении, а вместо теннисных мячей используются облегченные шайбы.

3. Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы. Передачи производятся сначала по полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении.

По мере освоения указанных упражнений они начинают выполняться слитно в различных связках и сочетаниях, как на месте, так и в движении.

В процессе обучения технике владения клюшкой после освоения координационных и подводящих упражнений в условиях «тренировочного городка» используются упражнения, уже связанные, с непосредственным выполнением технических приемов.

Специальные упражнения на технику владения клюшкой

1. Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение шайбы по контуру букв «П», цифры «8». Ведение шайбы с изменением амплитуды движения рук и темпа их работы.

2. Ведение шайбы в движении вперед и назад, без отрыва крюка, толчками перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпусом, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению.

3. Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, стоя и т.д.).

Все виды с клюшкой и шайбой хорошо сочетать также с имитациями без шайбы. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения с клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах. После освоения техники передач и бросков с удобной стороны приступают к обучению техники с неудобной стороны.

Одновременно с обучением передаче или с изучением передачи ведется и обучение приему шайбы.

В процессе начального обучения, по мере освоения техники передвижения на коньках, координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям с клюшкой на коньках на льду. При этом упражнения, связанные с обучением технике владения с клюшкой, выполняются в такой же последовательности как на земле.

На этапе начального обучения необходимо освоить ряд технических приемов владения клюшкой на льду и это целесообразно делать в следующей последовательности:

1. «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.
2. Бросок шайбы с длинным замахом.
3. Передача шайбы броском с длинным замахом.
4. Приемы шайбы.
5. «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.
6. Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.
7. Передачи шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.
8. «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.
9. То же вперед-назад.
10. «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.
11. То же вперед-назад.

При обучении техническим действиям начинающих хоккеистов, необходимо придерживаться следующих алгоритмов обучения. Обучать перечисленным техническим приемам, необходимо сначала на месте и в

медленном темпе и, по мере освоения движений, скорость (быстрота) выполнения упражнений увеличивается (повышается).

Когда обучающиеся добиваются определенной степени освоения технических приемов, приступают к выполнению техники владения клюшкой в движении, постепенно повышая скорость.

Когда обучающиеся освоили технику бросков шайбы по льду, необходимо приступить к обучению технике выполнения бросков шайбы по воздуху. Затем обучают технике ведения толчками, ведению без отрыва клюшки от шайбы, ведению шайбы коньком.

Затем изучают особенности и обучают технике отбора шайбы ударом по клюшке сбоку (выбивание), отбора шайбы ударом по клюшке снизу (подбивание), при помощи перехвата и прижатия шайбы к борту клюшкой.

Когда учащиеся освоили основные элементы техники владения коньками и клюшкой, следует ознакомить юных хоккеистов с выполнением следующих финтов:

1. Финт с изменением направления движения.
2. Финт с изменением скорости движения.
3. Финт на бросок.