



СОГЛАСОВАНО

Решением наблюдательного совета
Ассоциации «Хоккейный клуб «Авангард»
Протокол от 08.07.2024 г. № НС-1-ПР

УТВЕРЖДЕНО

Приказом Ассоциации
«Хоккейный клуб «Авангард»
от 08.07.2024 г. № ХКА-ПВ-53

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 22.06.2024) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2024)

Срок реализации программы:

Спортивно-оздоровительный этап – 3 года

Омск – 2024 г.



ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	6
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	8
4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	11
4.1. Содержание разделов подготовки.....	12
5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....	17
6. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.....	18
6.1. Тесты для оценки общей физической подготовленности в спортивно-оздоровительных группах	18
7. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ	25
7.1. Требования к безопасности во время занятий на льду	25
7.2. Требования к безопасности во время занятий в спортивном зале	25
7.3. Требования по окончании занятий	25
8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	26
Список литературы	26
Электронные ресурсы	27
Список литературы, информационные ресурсы, рекомендованные для детей и родителей.....	27



1. ПОСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа (далее – Программа) составлена на основе Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 22.06.2024) «Об образовании в Российской Федерации» и Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

В дополнительной общеразвивающей программе раскрывается содержание образовательного процесса и воспитательной работы, приводятся примеры учебно-тематических планов по разделам подготовки (физической, технической, теоретической, тактической, игровой), учебный материал по видам подготовки.

Программа направлена на:

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

Основные задачи:

- подготовка обучающихся к зачислению на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»;
- формирование основ знаний, умений и навыков о хоккее;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- вовлечение обучающихся в систему регулярных занятий физической культурой и хоккеем в частности.

Развивающие задачи:

- создание условий для развития внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции;
- программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение подготовки детей, содействует успешному решению задач физического воспитания.

Новизна данной программы заключается в том, что она разработана для обучающихся в соответствии с требованиями учебной программы для спортивных школ. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением широкого арсенала техники хоккея.

Основными показателями выполнения программы являются: стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки).

Подготовка обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе проводится на спортивно-оздоровительном этапе, предполагающем три года обучения.

Основная функция – физическое образование, вспомогательные функции: физическое воспитание и спортивная подготовка.

Результаты по направленности программы: правила техники безопасности по



виду спорта хоккей; основы техники по виду спорта хоккей; приобретать жизненно необходимые навыки, то есть уметь выполнять прыжки, ползание, бег, общие физические упражнения; самостоятельно проводить зарядку, разминку; выполнять начальные навыки и приемы по виду спорта хоккей; выполнять простейшие навыки и приёмы техники хоккея; принимать участие в показательных выступлениях; выполнять движения на ледовом катке слитно, что проявляется в эффективной координационной структуре, легкости, рациональной коррекции, совершенстве чувства льда.

Программа предназначена для детей 5–7 лет. В коллектив принимаются все желающие заниматься хоккеем, имеющие медицинский допуск к занятиям. В течение года возможен добор учащихся.

Дошкольный и младший школьный возраст должен быть максимально использован для закладки возможно большего потенциала моторики, аккумуляции широкого круга двигательных способностей. Высокий уровень их развития позволяет содействовать повышению работоспособности у детей. Данный возрастной период является важным для физического воспитания и формирования личности человека. Вот почему в этот период важно своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание процесса физического развития, повышения жизнеспособности и сопротивляемости организма неблагоприятным внешним влияниям.

Жизнь и развитие ребенка находятся в большой зависимости от двигательной активности, психического и физического развития. Несвоевременность и низкая эффективность использования физической культуры в этом возрасте приводит к нарушению в развитии детей, отрицательно влияет на их умственную сферу, снижает уровень подготовленности к школе.

Педагогическая целесообразность программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Программа направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем в программе уделяется внимание воспитанию физических качеств, которые в данном возрасте активно развиваются, соблюдая соразмерность в развитии ловкости, гибкости, быстроты, силы, координации, а также психомоторных качеств.

При планировании и проведении занятий с детьми учитывается их возрастные особенности. В занятия включены упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки.

В занятия включены технические приемы хоккея, так как организм детей младшего школьного возраста вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы центральной нервной системы. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Актуальность программы связана с развитием и ростом популярности детского хоккея в стране и определяется запросом со стороны родителей на организованные занятия хоккеем с детьми.

В новизну программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по хоккею с шайбой отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Ресурсное обеспечение программы

1. Материально-техническое обеспечение.



Занятия хоккеем с шайбой проводятся на хоккейной арене, так же, для комплексной подготовки в соответствии с требованиями и учебным планом, используются игровые залы и залы индивидуальной подготовки для ОФП.

Для успешной реализации и данной программы необходимо следующее оборудование:

Таблица 1 – Необходимый перечень оборудования и спортивного инвентаря для успешной реализации программы

Занятия на ледовой арене	Количество
Ледовая арена	1
Шайбы хоккейные	50-60
Ворота хоккейные	2-4
Секундомер	1
Коньки хоккейные	Пара на каждого
Клюшка хоккейная	1
Защитная экипировка	Комплект на каждого
Шлем с защитной маской	1 на каждого
Перчатки (краги)	Пара на каждого
Занятия в зале ОФП ¹	Количество
Мяч футбольный / баскетбольный	4 / 4
Степ платформы	10
Барьеры	10
Палка гимнастическая	1
Коврик гимнастический	10
Скакалка	10



2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу обучающихся, объему отдельных видов подготовки (физической, технической, игровой) и нагрузок разной направленности

К занятиям в группах дополнительного образования допускаются дети 5–7 лет, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 час = 45 минут).

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата обучающихся максимальный объем физической нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от общего годового объема.

Итогами реализации программы являются выполнение промежуточных, текущих и итоговых нормативов, общей физической подготовленности обучающихся. Промежуточная аттестация обучающихся проводится в сентябре-октябре, текущая в ноябре-декабре и годовая в апреле-мае. Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании реализации программы.

Для перехода из группы СОГ-1 в группу СОГ-2 и из группы СОГ-2 в группу СОГ-3 необходимо сдать тесты по ОФП в спортивном зале. В спортивно-оздоровительных группах официально соревнования не проводятся. Занятия рекомендуется начинать в сентябре и заканчивать в мае. Основной объем часов включает общую физическую, техническую и теоретическую виды подготовки. Продолжительность каникулярного периода у юных обучающихся спортивно-оздоровительных групп может составлять 3-летних месяца (июнь — июль — август). Занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части. В подготовительной части занятия особое внимание уделяется подготовки организма обучающихся к основной части (возможно выполнения данной части занятия в спортивном зале, а не на льду), воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке. В основной части занятия решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств. Заключительная часть занятия направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния юных обучающихся.

Занятия, направленные на освоение теоретического материала программы, производятся в форме бесед, игры в спортивном зале. Практический материал программы изучается на занятиях, проводимых в групповой форме. При проведении занятий должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. На время отпуска и праздничных выходных дней тренера-преподавателя обучающимся даются индивидуальные задания. Планирование занятий в группах и распределение учебного материала производится на основании учебного плана и годового плана-графика.

Таблица 2 – Требования к наполняемости в группах спортивно-оздоровительного этапа подготовки

Наименование этапа подготовки	Продолжительность (в годах)	Возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп	Максимальная наполняемость групп
Спортивно-оздоровительный	3	5-7 лет	15	30*

*При количестве обучающихся в группе более 30 человек, формируется дополнительная группа детей данного возраста



Таблица 3 – Требования по видам подготовленности обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе

Наименование этапа подготовки	Сокращённое наименование группы	Возраст обучающихся	Количество часов в неделю	Форма контроля освоения требований программы
Спортивно-оздоровительный	СОГ-1	5 лет	6	Выполнение нормативов ОФП
	СОГ-2	6 лет	6	Выполнение нормативов ОФП
	СОГ-3	7 лет	6	Выполнение нормативов ОФП

Таблица 4 – Учебный план занятий для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа

Возраст	ВИДЫ ПОДГОТОВКИ							Всего часов
	ОФП*	СФП*	Техническая	Тактическая	Игровая	Теоретическая	Контрольные нормативы	
5 лет	43	31	63	25	40	8	6	216
6 лет	54	34	74	27	47	11	6	253
7 лет	54	34	74	27	47	11	6	253

***ОФП** – общая физическая подготовка; **СФП** – специальная физическая подготовка

Разработанный и выверенный таким образом учебный план подготовки обучающихся является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующая ступень - составление учебного плана-графика занятий на годичный цикл подготовки. Структура спортивного сезона предполагает проведение групповых занятий с физической активностью на льду и вне льда.

Особое внимание уделяется рациональному планированию занятий в течение недельного цикла, чтобы обеспечить полноценный отдых и восстановление обучающихся. Допускается замена дней с регламентированными занятиями на игровые дни. В течение сезона 2-3 раза накануне праздников могут проводиться турниры в формате детского праздника.



3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, её преемственность и последовательность в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы физических нагрузок, организацию и педагогического контроля. Содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебного процесса и воспитательной работы.

При проведении учебных занятий решаются задачи:

- формирование у детей интереса к физической культуре и хоккею;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение основами техники и тактики хоккея;
- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий.

Организация набора в группы предусматривает целесообразность выбора вида спорта, учитывая соответствие физических и психических данных ребенка требованиям, предъявляемым хоккеем.

Поэтому к основной направленности обучения в группах дополнительного образования следует также отнести и выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям хоккеем.

При планировании и проведении занятий с 5с7-летними детьми необходимо учитывать возрастные особенности, строго нормировать физические нагрузки, включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки.

Кроме этого, в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники хоккея, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков, связи с тем, что у детей данного возраста развиты зрительный и двигательный анализаторы центральной нервной системы. Они управляют отдельными действиями, координируют движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми 5–7 лет, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В процессе подготовки юных хоккеистов необходимо учитывать закономерности физического развития, т. е. роста, веса, силы, выносливости, быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа: обеспечение физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида), организация отбора к дальнейшим занятиям спортом.

Основные средства для воздействия на организм обучающихся:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- элементы акробатики (перекаты, кувырки, повороты, и др.);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);



- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Основные методы выполнения физических упражнений:
игровой, повторный, интервальный, круговой, соревновательный.

Таблица 5 – Учебный-план для спортивно-оздоровительной группы 1-го года обучения

Наименование разделов	Месяц подготовки									Всего часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
I. Теоретическая подготовка										
1. Личная и общественная гигиена, правила техники безопасности	0,5		0,5		0,5		0,5		0,5	2,5
2. Этапы развития отечественного хоккея, влияние физических упражнений на организм спортсмена		0,5		0,5		0,5		0,5		2
3. Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	0,5				0,5				0,5	1,5
4. Основы техники и технической подготовки	0,5		0,5			0,5		0,5		2
ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ:										8
II. Практические занятия										
5. Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	4	4	5	5	43
6. Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	4	4	4	4	3	31
7. Техническая подготовка	7	7	7	8	8	7	7	6	6	63
8. Тактическая подготовка	2	3	3	3	2	3	3	3	3	25
9. Контрольные нормативы		2				2			2	6
10. Игровая подготовка	5	5	5	5	4	4	5	4	3	40
ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ:										208
ВСЕГО:	23,5	25,5	24	24,5	24	25	23,5	23	23	216

*В июле и августе рекомендуется проводить мероприятия по набору детей в спортивно-оздоровительную группу 1-го года обучения. Рекомендуемая дата начала занятий на льду и вне льда – с 01 сентября.



Таблица 6 – Учебный-план для спортивно-оздоровительных групп 2-3 года обучения

Наименование разделов	Месяц подготовки											Всего часов
	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
I. Теоретическая подготовка												
1. Личная и общественная гигиена, правила техники безопасности	0,5	0,5	0,5		0,5		0,5		0,5		0,5	3,5
2. Этапы развития отечественного хоккея, влияние физических упражнений на организм спортсмена	0,5			0,5		0,5		0,5		0,5		2,5
3. Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания		0,5	0,5				0,5				0,5	2
4. Основы техники и технической подготовки	0,5	0,5	0,5		0,5			0,5		0,5		3
ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ:												11
II. Практические занятия												
5. Общая физическая подготовка	6	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	54
6. Специальная физическая подготовка		3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	34
7. Техническая подготовка	4	7	7	7	7	8	8	7	7	6	6	74
8. Тактическая подготовка		2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	27
9. Контрольные нормативы				2				2			2	6
10. Игровая подготовка	2	5	5	5	5	5	4	4	5	4	3	47
ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ:												242
ВСЕГО:	13,5	23,5	23,5	25,5	24	24,5	24	25	23,5	23	23	253

*Поскольку программа предусматривает период сезона с 01 июня по 31 мая, предоставляется возможность его начала после каникулярного периода с внеледовых занятий. Дата начала занятий устанавливается самостоятельно распорядительными актами организации, исходя её возможностей.



4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Программный материал сформирован с учетом специфики хоккея, задач, стоящих перед группой и возрастными особенностями юных обучающихся в соответствии с учебным планом. Программный материал для практических занятий представлен по видам подготовки: общей физической, специальной физической, технической, тактической.

Программный материал распределён в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие хоккеистов, развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, улучшения координационных способностей, расширения объёма двигательных навыков, повышения общей работоспособности организма, создания прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности специфические для хоккея и содействовать быстрейшему освоению технических приёмов.

Основные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- элементы акробатики (перекаты, кувырки, повороты, и др.);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов заданий);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- специализированные упражнения на льду.

Главное средство в занятиях с детьми – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия более организованно и целесообразно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует успокоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Большое внимание необходимо уделять упражнениям, направленным на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение



осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (качественный показ техники выполнения упражнений), методы упражнений–игровой и соревновательный. При изучении общеобразовательных упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым.

4.1. Содержание разделов подготовки

1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России: объяснить значения физической культуры укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

Влияние физических упражнений на организм обучающихся: объяснить положительно влияние на органы и функциональные системы организма физических нагрузок; объяснить последствия при рациональном соотношении нагрузок и отдыха; объяснить о признаках утомления и переутомления; объяснить о важности восстановительных мероприятий в спорте.

Этапы развития отечественного хоккея: рассказать о возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России, этапы развития хоккея; рассказать о первых чемпионатах страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях; рассказать о достижениях хоккеистов России в международных соревнованиях, чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх.

Личная и общественная гигиена: рассказать о понятие гигиена санитария; объяснить о правилах ухода за телом, гигиенические требования к местам проведения занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста.

Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания: рассказать о хоккее, как наиболее популярного, широко культивируемого олимпийский вида спорта, факторах, определяющих популярность и привлекательность хоккея, особенностях структуры и содержания игровой деятельности.

Основы техники и технической подготовки: объяснить основные понятия техники игры «хоккей», ее значимость в подготовке хоккеистов; рассказать о классификации техники, технике передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы; особенности техники игры вратаря; рассказать о средствах и методах разучивания приемов техники.

2. Общая и специальная физическая подготовка

Обучать технике ходьбы: ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба на внешней стороне стопы, ходьба на внутренней стороне стопы, ходьба спиной вперед, ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба на носочках с махом ноги вперед, ходьба взявшись руками за голень.

Обучать технике ходьбы с препятствиями: перешагиванием через препятствие (барьер, скамейку), приподнятую на 10 см от пола, ходьба «стайкой» за тренером.

Обучать технике ходьбы с ограничением площади передвижения: по линии прямо, по линии зигзагом, по гимнастической скамейке.

Развивать равновесие (динамическое): ходьба по скамейке длиной 2 м, шириной 30 см, ходьба «в горку и с горки» (преодолевающий и уступающий режим работы групп мышц ног), ходьба по наклонной поверхности (или горка), поднятой на 10-15 см от пола, ходьба «Ласточка, ходьба «Каракатица» спиной к полу, ходьба

«Каракатица» грудью к полу.

Обучать технике прыжков: подскоки на месте, подскоки с продвижением, прыжкам на месте, прыжкам с продвижением, прыжкам вверх без взмаха руками, прыжкам в полуприседе с продвижением вперед, прыжкам вверх на месте после шага, прыжкам



вверх на месте после шага с поворотом на 180 градусов.

Обучать технике прыжков со скакалкой: на двух ногах мах скакалки вперед, на двух ногах мах скакалки назад, на двух ногах мах скакалки вперед в движении вперед, назад, влево, вправо, на одной ноге мах скакалки вперед, на одной ноге мах скакалки назад, бег со скакалкой 15–30 метров мах скакалки вперед.

Обучать технике приземления: поза приземления на месте, поза приземления после прыжка вверх с взмахом рук.

Обучать технике бега: лицом вперед с высоким подниманием бедра, лицом вперед сгибанием ног назад, скрестный шаг левым, правым боком, бег приставными шагами (правым и левым боком) с вращением рук назад, бег с поворотами через (левое и правое) плечо, ускорением лицом, спиной вперед.

Обучать технике ползания: ползание на четвереньках на заданное расстояние, пролезание в вертикально стоящий обруч (держит тренер), ползание по линии, под барьеры (30–40 см), через бревно.

Обучать технике растягивания мышц: «Ласточка на колене» для растягивания передней поверхности бедра, поперечный шпагат.

Обучать технике броска мяча двумя руками: катить мяч к партнеру, бросок среднего мяча (20–25 см) снизу, бросок среднего мяча (20–25 см) из-за головы.

Обучать технике броска мяча одной рукой: бросок малого мяча вдаль снизу правой и левой рукой, броски малого мяча от плеча правой и левой рукой, броски двумя руками вдаль снизу, броски мяча вдаль из-за головы.

Обучать технике передачи и ловли мяча: на месте лицом к партнеру с отскоком от пола, на месте лицом к партнеру по воздуху, в движении лицом вперед передача по воздуху, в движении лицом вперед передача с отскоком от пола

Обучать технике броска мяча в цель: метание в горизонтальную цель двумя руками сверху (расстояние 5 м), броски малого мяча каждой рукой сверху в горизонтальную цель (расстояние 5 м), метание в вертикальную цель (стена) одной рукой сверху с отскоком от пола (расстояние 5 м), метание в вертикальную цель (стена) одной рукой сверху без отскока от пола (расстояние 3 м).

Обучать технике ведения мяча: только левой рукой на месте, только правой рукой на месте, только левой рукой в движении, только правой рукой в движении, поочередно левой, правой рукой на месте, поочередно левой, правой рукой в движении, ведение мяча ногами, внешней, внутренней стороной стопы в движении, жонглирование мяча одной ногой, поочередно левой-правой ногой, подбрасывание мяча и ловля двумя руками на месте, в движении.

3. Техническая подготовка

Обучать технике катания: повороты через левое, правое плечо; резкие виражи на двух ногах; фонарики; спиной вперед; присед на двух ногах в движении; «торпеда» упасть на живот и быстро встать в движении; на двух ногах не отрывая ног ото льда; закаты на внутреннем ребре конька одной ноги лицом вперед, спиной вперед; переступанием; фонарики лицом, спиной вперед; закаты на внешнем ребре конька одной ноги лицом вперед; «пистолетик» присед на одной ноге в движении; прокат на одной ноге после отталкивания; ударные шаги; упасть на колени, быстро встать, ударные шаги; упасть на живот, быстро встать; торможение одной ногой без поворота туловища—«полуплугом»; торможение двумя ногами без поворота туловища—«плугом»; по восьмерке лицом вперед поворот на двух ногах; по восьмерке лицом вперед поворот на одной ноге; перешагивание через клюшку боком приставным шагом; перешагивание через клюшку боком скрестным шагом; катание по восьмерке не отрывая ног ото льда; «самокатки» толчком одной ноги в левую, правую сторону; прыжки на месте, через клюшку боком; поворот прыжком на 180 градусов в движении; вокруг клюшки



перебежками; «фонарики» клюшка между ног; ускорение по восьмерке; «кораблик» пятки вместе—носки врозь; торможение с поворотом туловища на 90 градусов на параллельных, коньках правым (левым) боком.

Обучать технике старта из разных положений: стоя лицом вперед; стоя спиной вперед; сидя на коленях лицом вперед; сидя на коленях спиной вперед; лежа на животе головой вперед; лежа на животе ногами вперед; лежа на спине головой вперед; лежа на спине ногами вперед.

Обучать технике владения клюшкой: переключивание клюшки вокруг корпуса, ног, на месте; переключивание клюшки вокруг корпуса, ног, по ходу движения; короткое ведение шайбы вперед, назад, сбоку слева, справа на месте; короткое ведение шайбы вперед, назад, сбоку слева, справа в движении; широкое ведение шайбы на месте; широкое ведение шайбы в движении; короткое ведение.

4. Тактическая подготовка

Обучать индивидуальной тактике: ведение шайбы по линии круга вбрасывания лицом вперед и бросок по воротам; ведение шайбы по линии круга вбрасывания спиной вперед и бросок по воротам; ведение шайбы по линии круга вбрасывания с переходом катания от движения лицом вперед к спиной вперед (лицом в поле) и бросок по воротам; ведение шайбы по линии круга вбрасывания с переходом катания от движения спиной вперед к лицом вперед (спиной в поле) и бросок по воротам; ведение шайбы змейкой и бросок по воротам; ведение шайбы по линии круга вбрасывания лицом вперед с передачей стоящему в колонне партнеру и бросок по воротам; ведение шайбы по линии круга вбрасывания с переходом катания от движения спиной вперед к лицу вперед (спиной в поле) с передачей стоящему в колонне партнеру и бросок по воротам.

Обучать групповой тактике: скрестное движение в парах с оставлением шайбы партнеру и броском по воротам (2х0); обыгрывание партнера один против одного с акцентом на действия в нападении; обыгрывание партнера один против одного с акцентом на действия в защите; обыгрывание партнера два против одного с акцентом на действия в нападении, перед собой влево, вправо на месте; короткое ведение перед собой влево, вправо в движении; ведение шайбы толчками, без отрыва клюшки от шайбы в движении.

Обучать технике броска: бросок длинным разгоном шайбы (заметающий) с удобной стороны крюка; бросок коротким разгоном шайбы (кистевой) с удобной стороны крюка.

Обучать технике приема, передачи и остановки шайбы клюшкой: передача с удобной стороны крюка клюшки; прием на удобную сторону крюка на месте лицом друг к другу; передача с удобной, прием на удобную сторону крюка клюшки в движении лицом вперед, передача с неудобной стороны крюка клюшки; прием на неудобную сторону крюка клюшки на месте лицом друг к другу; передача с удобной, прием на неудобную сторону крюка на месте лицом друг к другу; передача с удобной, прием на неудобную сторону крюка в движении лицом вперед; передача с неудобной стороны крюка клюшки; прием на удобную сторону крюка на месте лицом друг к другу; передача с неудобной стороны крюка клюшки, прием на удобную сторону крюка в движении лицом вперед.



Таблица 7 – Классификация приёмов техники передвижения на коньках

№	Приемы техники хоккея	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
1	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке	+	+	+
2	Основная стойка (посадка) хоккеиста	+	+	+
3	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул	+	+	+
4	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	+	+	+
5	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот	+	+	+
6	Бег скользящими шагами	+	+	+
7	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда	+	+	+
8	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)		+	+
9	Повороты по дуге переступанием двух ног		+	+
10	Повороты влево и вправо скрестными шагами		+	+
11	Торможения полуплугом и плугом	+	+	+
12	Старт с места лицом вперед	+	+	+
13	Бег короткими шагами	+	+	+
14	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной из двух ног		+	+
15	Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда		+	+
16	Бег спиной вперед переступанием ногами			+

Таблица 8 – Классификация приёмов техники владения клюшкой и шайбой

№	Приемы техники хоккея	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
1	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хвататы): обычный, широкий, узкий	+	+	+
2	Ведение шайбы на месте	+	+	+
3	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу			+
4	Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+
5	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+
6	Обводка соперника на месте и в движении		+	+
7	Длинная обводка		+	+
8	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)			+
9	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)		+	+



Продолжение таблицы 8

10	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы		+	+
11	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+

Таблица 9 – Классификация приёмов индивидуальной и групповой тактики

№	Приемы техники хоккея	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
1	Индивидуальные атакующие действия			
1.1	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем		+	+
2	Индивидуальные оборонительные действия			
2.1	Скоростное маневрирование и выбор позиции		+	+
2.2	Отбор шайбы перехватом			+
2.3	Отбор шайбы клюшкой			+
3	Групповые атакующие действия			
3.1	Передачи шайбы-короткие, средние, длинные			+
3.2	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место			+



5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с юными обучающимися должна быть систематической и планомерной. Проводиться постоянно на учебных занятиях. Она теснейшим образом связана с образовательным процессом и должна проводиться на основе предварительно разработанного плана. Тренер-преподаватель должен поддерживать постоянную связь с родителями обучающихся.

Педагогические мероприятия – основная часть системы управления работоспособностью обучающихся в процессе занятий. К ним относятся соответствующие возрасту физические нагрузки, целесообразное построение занятий. Рациональное построение учебного занятия, нагрузок, отдыха. Подбор соответствующих средств и методов. Использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха. Создание оптимального эмоционального фона.

Применение индивидуального подхода к учащимся. Гигиенические средства восстановления. Требования к режиму дня, питания, отдыха.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют: занятия, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат: убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание. В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера. Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о ВОВ, встреч с воинами-ветеранами, посещения музея воинской славы. Наиболее важно формирование воспитания трудолюбия, добросовестного отношения к образовательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в образовательном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия.

Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий по следующему плану:

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- беседы на нравственные, эстетические темы, направленные на формирование трудолюбия;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми,
- встречи с ветеранами ВОВ, посещение музея воинской славы
- наставничество опытных спортсменов;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание. Самовоспитание включает принятие самим учащимся обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.



6. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Педагогический контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления образовательным процессом. Объективная информация о состоянии учащихся в ходе образовательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния учащихся и кумулятивного эффекта от образовательного процесса. В программу этапного контроля входят:

- врачебное обследование;
- антропометрические обследования;
- тестирование для оценки общей физической подготовленности;
- тестирование для оценки технической подготовленности;
- расчёт и анализ нагрузки за прошедший этап.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии учащихся после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в образовательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объёма и эффективности деятельности обучающихся в игровых ситуациях;
- объёма выполняемых нагрузок и качества выполнения заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости нагрузок и оценки эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детско-юношеского хоккея должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает следующие основные разделы:

- контроль уровня подготовленности (оценка физической и технической подготовленности);
- контроль деятельности (оценка нагрузок и эффективности образовательной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния учащихся осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять образовательный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

6.1. Тесты для оценки общей физической подготовленности в спортивно-оздоровительных группах

Для оценки общей физической подготовки в спортивно-оздоровительных группах в рамках этапного контроля по усмотрению тренера из числа представленных ниже тестовых испытаний могут выбираться не менее 3-х обязательных внеледовых тестов:

1. Бег 20 м с высокого старта (с). Испытуемый занимает исходное положение высокого старта. Задача - по условному сигналу как можно быстрее преодолеть установленную дистанцию. Одновременно принимают участие 1–2 человека. Испытание проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: участник во время бега



уходит со своей дорожки, создавая помехи другому; старт участника раньше команды.

2. Тест «Зиг-Заг». Испытуемый занимает исходное положение высокого старта. Задача: по условному сигналу лицом вперед обегать конусы, после оббегаия крайнего конуса, выполнить бег лицом вперед - к финишу, дистанцию преодолеть на максимальной скорости. Дистанция от старта до финиша 10 метров, ширина от конус до конуса 180 см, длина от конуса до конуса 260 см. Нарушение правил: а.) во время движения, по каким-либо причинам пропускается один из конусов; б.) во время движения допускается касание одного из конусов. За каждое допущенное нарушение добавляется по 1 секунде к общему времени прохождения дистанции. Две попытки, лучшая в зачет (рис. 1).

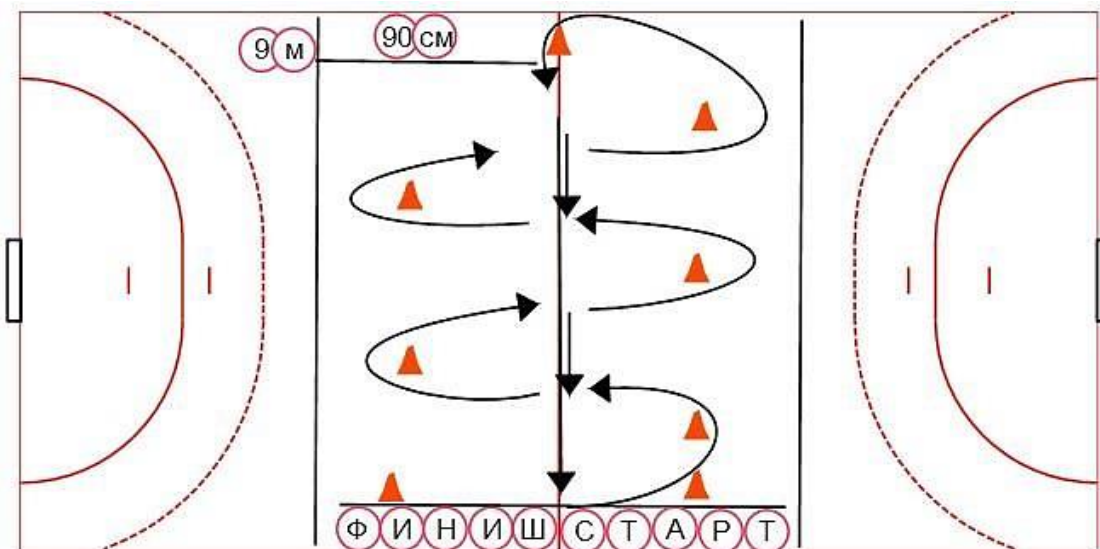


Рисунок 1 – Схема выполнения тестового испытания «Зиг-Заг»

3. Челночный бег «5-10-5 м» (с). Испытуемый занимает исходное положение высокого старта лицом в направлении движения. Задача: по условному сигналу как можно быстрее преодолеть "челноком" три дистанции 5, 10 и 5 метров. Первая дистанция 5 метров, вторая дистанция 10 метров, третья дистанция 5 метров. После первой и второй дистанции полностью двумя ногами пересечь условную линию. Условия площадки: длина 10 метров, площадка делится тремя линиями (линия №1, линия №2, линия №3), последовательность преодоления дистанции от линии № 1 до линии № 3, от линии № 3 до линии № 2, от линии № 2 до линии № 1. Две попытки, лучшая идет в зачет (рис. 2).

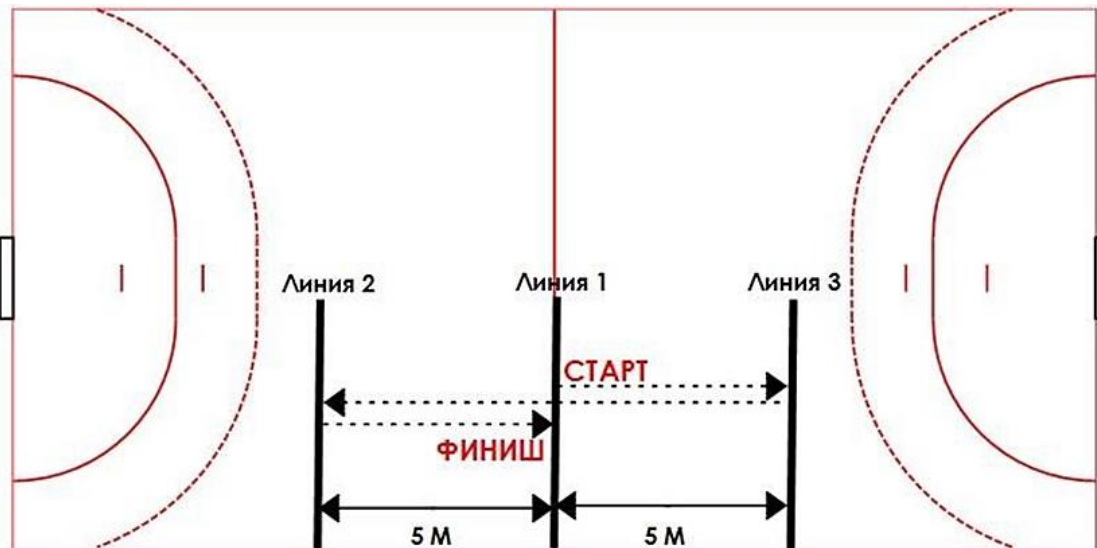


Рисунок 2 – Схема выполнения тестового испытания Челночный бег «5-10-5 м»

4. Тест «Аист» (с). Испытуемый принимает позу на одной ноге, вторая нога согнута в колене и прижата стопой к внутренней стороне колена опорной ноги, руки на поясе. Задача сохранить данную позу "аист" на столько долго, насколько это возможно. Секундомер запускается в момент принятия позы и останавливается в случаях: а) рука (и) была убрана с пояса; б) совершен поворот на опорной ноге в любую из сторон; в) потерян контакт между стопой второй ноги и коленом опорной; г) совершенно касание пяткой опорной ноги пола.

5. Тест «Наклон из положения стоя на гимнастической скамье» (см). Исходное положение стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе. Задача - выполнить наклон вперед из положения стоя, пальцы рук прямые - тянуть к полу, колени не сгибать. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+». Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: сгибание ног в коленях; фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

6. Тест «Ведение баскетбольного мяча одной рукой в беге с изменением направления движения» (с). Исходное положение на линии старта мяч в двух руках. Задача по условному сигналу выполнить ведение мяча как можно быстрее. Ведение только одной рукой (заранее обуславливается), поочередно обегает вокруг каждого конуса, при ведении правой рукой обегание (влево, вправо, влево), при ведении левой рукой обегание (вправо, влево, вправо).

Ведение выполняется сначала ведущей рукой, затем после отдыха до полного восстановления - неведущей, в третьей попытке - снова ведущей и в заключительной (четвертой) - не ведущей. Всего 4 повторения. В протоколе фиксируется лучшая попытка ведущей и не ведущей рукой. В случае потери мяча испытание не засчитывается. Условия площадки: ровная, длиной 10 метров, ограниченная двумя параллельными линиями, 3 конуса располагаются вдоль площадки на одной линии расстояние от конуса до конуса 2,5 метра. Расстояние от старта до первого конуса и от крайнего конуса до финиша 2,5 метра (рис. 3).

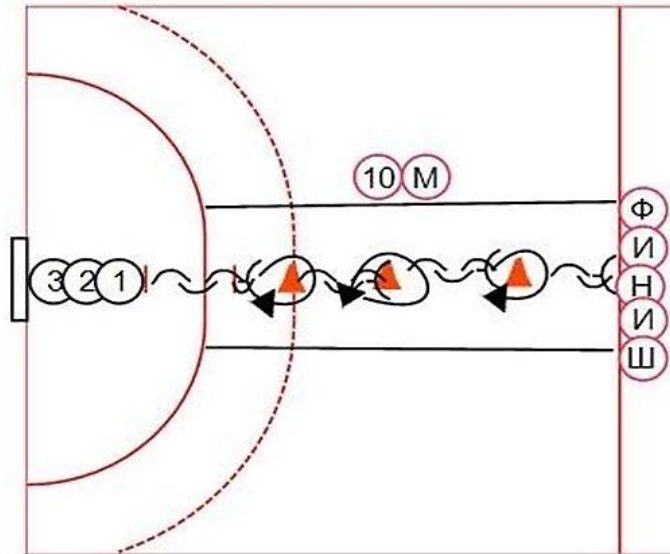


Рисунок 3 - Схема выполнения тестового испытания «Ведение баскетбольного мяча одной рукой в беге с изменением направления движения»

7. Тест «Тройной кувырок вперед» (с). Исходное положение: 1. упор присев, стопы ног на носках, руки согнуты упором ладонями в пол; 2. разогнув ноги выполнить упор на ладони согнутых рук, подбородок прижать к груди; 3. оторвать ладони рук от пола, и выполнить прокат на согнутой спине, подбородок к коленям, руки обхватывают голень; 4. после выполнить упор присев, стопы ног полностью прижаты к полу, ноги полностью согнуты, руки вперед (подготовка к первой фазе). После третьего кувырка встать на две ноги и выпрямить корпус. По команде "Старт!" испытуемый принимает исходное положение и выполняет подряд без остановок три кувырка вперед, стремясь их выполнить за минимально возможное время. Две попытки, лучшая в зачет.

8. Тест «Комплексный тест на ловкость» (с). Для выполнения теста необходимо наличие беговой дорожки длиной не менее 30 метров, секундомера или тайминговой системы, 2-х легкоатлетических барьеров высотой на уровне колена обучающихся (+/-), шесть конусов. Перед началом испытания на беговой дорожке на расстоянии 30 метров друг от друга чертятся две параллельные линии, которые служат стартом и финишем, соответственно. Первый барьер устанавливаются на расстоянии 7 метров от линии старта, второй - через 3 метра от первого, в 2 метрах впереди и 1 метр в левую сторону от первого конуса устанавливаются еще 5 конусов. Испытуемый занимает позицию высокого старта спиной вперед по направлению к движению за стартовой линией. По свистку или иному заранее оговоренному сигналу старт спиной вперед, испытуемый выполняет два поворота на 360 градусов влево и вправо на месте, далее - два кувырка спиной вперед, поворот на 180 градусов, один кувырок вперед лицом вперед, прыжок через первый барьер, подлезает под второй барьер, обегает стойки лицом вперед по большим дугам, у шестой стойки - поворот на 180 градусов и финишный бег по прямой линии спиной вперед. Тест оценивается в секундах, лучшая из двух попыток идет в зачет (рис. 4).

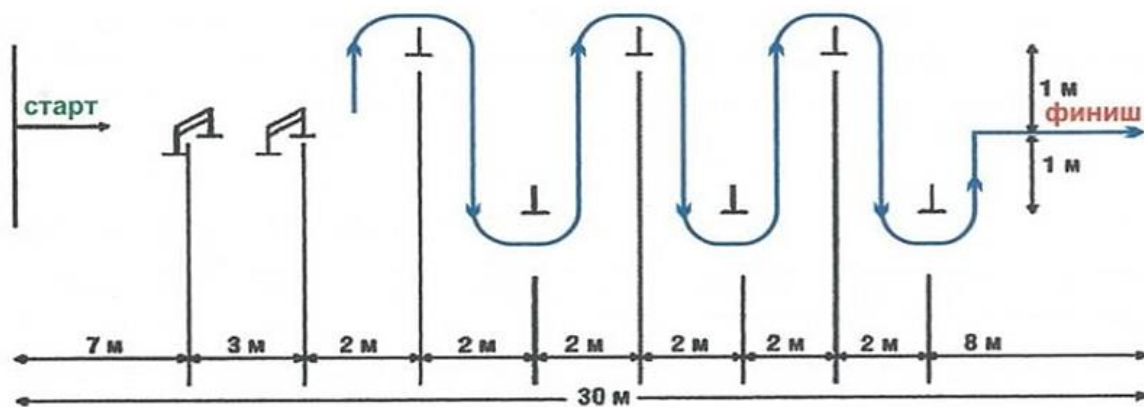


Рисунок 4 – Схема выполнения тестового испытания «Комплексный тест на ловкость»

Таблица 10 – Шкалы оценок тестовых испытаний по общей физической подготовленности для обучающихся 5 лет

№ п/п	ТЕСТОВЫЕ ИСПЫТАНИЯ	Уровень подготовленности (баллы)		
		Средний	Выше среднего	Высокий
		3	4	5
УПРАЖНЕНИЯ ВНЕ ЛЬДА				
1	Бег 20 м с высокого старта, (с)**	5,2	4,8	4,5
2	Тест «Зиг-заг», (с)**	13,1	12,8	12,0
3	Челночный бег «5-10-5 м», (с)**	6,5	6,3	6,1
4	Тест «Аист», (с)**	5,0	6,0	7,0
5	«Наклон из положения стоя на гимнастической скамье», (см)**	-	-	-
6	«Ведения баскетбольного мяча одной рукой», (с)**	-	-	-
7	«Тройной кувырок вперед», (с)**	-	-	-
8	Комплексный тест на ловкость, (с)**	-	-	-
** Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх)				



Таблица 11 – Шкалы оценок тестовых испытаний по общей физической подготовленности для обучающихся 6 лет

№ п/п	ТЕСТОВЫЕ ИСПЫТАНИЯ	Уровень подготовленности (баллы)		
		Средний	Выше среднего	Высокий
		3	4	5
УПРАЖНЕНИЯ ВНЕ ЛЬДА				
1	Бег 20 м с высокого старта, (с)**	5,2	4,8	4,5
2	Тест «Зиг-заг», (с)**	12,7	12,0	11,0
3	Челночный бег «5-10-5 м», (с)**	6,2	6,0	5,9
4	Тест «Аист», (с)**	7,0	8,0	9,0
5	«Наклон из положения стоя на гимнастической скамье», (см)**	+1,0	+3,0	+6,0
6	«Ведения баскетбольного мяча одной рукой», (с)**	23,1	17,9	15,3
7	«Тройной кувырок вперед», (с)**	9,1	7,2	6,4
8	Комплексный тест на ловкость, (с)**	24,2	23,6	22,4
** Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх)				



Таблица 12 – Шкалы оценок тестовых испытаний по общей физической подготовленности для обучающихся 7 лет

№ п/п	ТЕСТОВЫЕ ИСПЫТАНИЯ	Уровень подготовленности (баллы)		
		Средний	Выше среднего	Высокий
		3	4	5
УПРАЖНЕНИЯ ВНЕ ЛЬДА				
1	Бег 20 м с высокого старта, (с)**	5	4,6	4,4
2	Тест «Зиг-заг», (с)**	12,0	11,0	10,0
3	Челночный бег «5-10-5 м», (с)**	6,0	5,7	5,5
4	Тест «Аист», (с)**	8,0	9,0	10,0
5	«Наклон из положения стоя на гимнастической скамье», (см)**	+2,0	+4,0	+7,0
6	«Ведения баскетбольного мяча одной рукой», (с)**	19,2	14,4	11,9
7	«Тройной кувырок вперед», (с)**	7,8	6,8	6,0
8	Комплексный тест на ловкость, (с)**	23,7	22,8	21,9
** Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх)				



7. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

В обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа обучающихся по правилам безопасности во время занятий, профилактики травматизма, заболеваний и несчастных случаев.

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Перед выходом на тренировку необходимо убедиться в исправности спортивного снаряжения и защитной формы. Обо всех неисправностях необходимо сообщать тренеру-преподавателю и не приступать к учебным занятиям до устранения этих нарушений.

7.1. Требования к безопасности во время занятий на льду

- Выходить на лед только с разрешения тренера;
- перед занятиями надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, краги, коньки);
- проверить исправность спортивного инвентаря;
- четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя;
- при неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Запрещается выходить на ледовую площадку, когда работает техника по подготовке льда. Во время занятий для предупреждения травматизма необходимо:

- клюшку держать ударной частью на льду, не поднимая выше пояса, во избежание нанесения травмы сопернику;
- отбор шайбы проводить подбиванием клюшки снизу;
- силовые приемы применять только в область груди или плеча соперника, или путем прижатия соперника у борта.
- быть внимательным, не отвлекаться, слушать и выполнять указания тренера.

Запрещается:

- делать подножки;
- держать соперника клюшкой;
- толкать соперника в спину;
- толкать соперника на борт;
- не выполнять требования судьи.

7.2. Требования к безопасности во время занятий в спортивном зале

- Заниматься в спортивном зале разрешается только в спортивной обуви. Запрещается использовать обувь на каблуках, открытую обувь или тренироваться босиком;
- перед занятиями необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (кольца, серьги, часы и т.п.). Убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы;
- без тренера-преподавателя запрещается находиться в спортивном зале;
- при несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю или любому находящемуся в зале тренеру для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи;
- в случае наступления плохого самочувствия (головокружения, сильной боли и т.д.) необходимо сразу обратиться к тренеру-преподавателю.

7.3. Требования по окончании занятий

- Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;
- снять спортивный (тренировочный, защитный) костюм, спортивную обувь;
- принять душ, либо вымыть руки и лицо с мылом.



8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. Ишматов, Р.Г. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации. Учебное пособие / Р.Г. Ишматов, В.В. Шилов // Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: 2011 - 220 с.
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
4. Национальная программа подготовки хоккеистов: практическое руководство для тренеров возрастных групп 5 лет и младше / Красная Машина. – М. Федерация хоккея России, 2019 – 233 с.
5. Национальная программа подготовки хоккеистов: практическое руководство для тренеров возрастных групп 6 лет и младше / Красная Машина. – М. Федерация хоккея России, 2020 – 233 с.
6. Национальная программа подготовки хоккеистов: практическое руководство для тренеров возрастных групп 7 лет и младше / Красная Машина. – М. Федерация хоккея России, 2020 – 235 с.
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей): «Подготовка юных хоккеистов пяти-шестилетнего возраста в спортивно-оздоровительных группах»: учеб. пособие / В.В. Филатов, В.В. Филатов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2013. – 128 с.
9. Теория и методика подготовки юных хоккеистов учебник для тренеров / под ред. Л.В. Михно. – СПб. 2017. – 616 с. : ил.
10. Теория и методика спортивных игр: учеб. для студентов вузов по направлению подгот. "Пед. образование" профиль "Физ. культура" / под ред. Ю. Д. Железняк. - 9-е изд., перераб. - М. : Академия, 2014. - 464 с. - (Высш. образование. Бакалавриат).
11. Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
12. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
13. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации".
14. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (Приказ Минспорта РФ № 997 от 16.11.2022 г).
15. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школолимпийского резерва/ М.: Советский спорт, 2009.-101 с.
16. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2010. – 419 с.



Электронные ресурсы

1. <http://fhr.ru/main/> – Официальный сайт Федерации хоккея России.
2. <http://www.iihf.com/> – Официальный сайт Международной федерации хоккея.
3. <http://www.edu.ru> – Российское образование. Федеральный портал.
4. <http://www.sibsport.ru/ru/home-9/> – электронные ресурсы библиотеки СибГУФК.
5. <http://www.teoriya.ru> – сайт журналов «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
6. <http://mbsi.mosSPORT.ru/> – Библиотека международной спортивной информации.
7. <http://window.edu.ru/> – Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».
8. <http://libSPORT.ru/> – Спортивная электронная библиотека.
9. <http://lib.sportedu.ru/> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

Список литературы, информационные ресурсы, рекомендованные для детей и родителей

1. Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребенком. Как ? / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ. Астрель; ВКТ, 2011. 238 с.
2. Гиппенрейтер, Ю. Б. Счастливый ребенок: новые вопросы и новые ответы/Ю. Б. Гиппенрейтер. – Москва: Издательство АСТ, 2017. – 352 с.
3. Каздин, А. Зачем, за что и как хвалить ребенка. Неожиданные результаты воспитания похвалой/ А. Каздин, К. Ротелла. – М: Издательство «Э», 2016. – 240с.
4. Комаровский, Е. О. Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников/ Е. О. Комаровский. – М.: Эксмо, 2012 – 592 с.
5. Литвак, М. 5 методов воспитания детей/ м. Литвак. – Москва, 2015. – 288 с.