



СОГЛАСОВАНА

решением наблюдательного совета
Ассоциации «Хоккейный клуб «Авангард»
Протокол «05» марта 2026 года № НС-3-ПР

ВВЕДЕНА

приказом Ассоциации
«Хоккейный клуб «Авангард»
«05» марта 2026 года № ХКА-ПВ-206



УТВЕРЖДАЮ

Директор Академии

К.С. Алексеев
«05» марта 2026 года

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

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 29.12.2025) «Об образовании в Российской Федерации»
(с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2026)

Срок реализации программы:
Спортивно-оздоровительный этап – 3 года

Омск – 2026 г.



ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	5
3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	6
4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	9
4.1. Задачи и направленность учебного процесса	9
4.2. Возрастные особенности и организация занятий	9
4.3. Цель и содержание спортивно-оздоровительного этапа	9
4.4. Содержание видов подготовки	10
4.5. Контроль и подведение итогов	10
5. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	13
5.1. Содержание разделов подготовки	14
6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....	19
6.1. Цель и задачи воспитательной работы	19
6.2. Основные направления и содержание воспитательной работы	19
6.3. Формы и методы воспитательного воздействия	19
6.4. Особенности воспитательной работы по годам обучения	20
7. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ	22
7.1. Тесты для оценки общей физической подготовленности в спортивно-оздоровительных группах	22
8. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ	27
8.1. Требования к безопасности во время занятий на льду	27
8.2. Требования к безопасности во время занятий в спортивном зале	27
8.3. Требования по окончании занятий	27
9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	28
Нормативно-правовая основа	28
Научно-методическая литература	28
Электронные ресурсы	29
Список литературы, информационные ресурсы, рекомендованные для детей и родителей	29



1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа (далее – Программа) составлена на основе Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2025) «Об образовании в Российской Федерации» и Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с учетом требований Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», а также санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, действующих на территории Российской Федерации.

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

Направленность программы.

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 организацию свободного времени обучающихся;
- адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

Цель и задачи программы.

Цель: приобщение детей к систематическим занятиям спортом, создание условий для их физического развития и начального освоения простейших элементов хоккейной техники.

Основные задачи:

- укрепление здоровья, содействие разносторонней физической подготовленности и гармоничному физическому развитию обучающихся;
- привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование основ знаний, умений и навыков игры в хоккей;
- создание условий для последующего перехода к освоению программ спортивной подготовки (при наличии способностей и желания).

Развивающие задачи:

- развитие психомоторных способностей (восприятия, внимания, мышления, памяти);
- развитие двигательных способностей и физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации).

Отличительные особенности и новизна программы.

Новизна программы заключается в интеграции современных научных и методических разработок в области хоккея с учетом возрастных особенностей детей 5–7 лет. Программа построена на принципах постепенности и последовательности, что позволяет сформировать у обучающихся широкий арсенал двигательных действий и создать базу для дальнейшего физического воспитания.

Планируемые результаты.

В результате освоения программы обучающиеся будут:

- знать правила техники безопасности при занятиях хоккеем;



- владеть основами техники хоккея (стойка, передвижение на коньках, владение клюшкой и шайбой);
- уметь выполнять жизненно необходимые двигательные навыки (бег, прыжки, ползание, общеразвивающие упражнения);
- самостоятельно выполнять упражнения утренней зарядки и разминки;
- выполнять простейшие навыки и приёмы техники хоккея;
- принимать участие в показательных выступлениях.

Основными показателями выполнения программы являются:

- сохранность контингента (стабильность состава обучающихся);
- динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки).

Срок реализации программы.

Программа рассчитана на три года обучения и реализуется на физкультурно-оздоровительном этапе. Программа предназначена для детей 5–7 лет. В коллектив принимаются все желающие, имеющие медицинский допуск. В течение года возможен добор обучающихся.

Основная направленность программы – физическое образование, вспомогательные функции: физическое воспитание с элементами начальной спортивной подготовки в хоккее.

Возрастные особенности и педагогическая целесообразность.

Дошкольный и младший школьный возраст является наиболее благоприятным периодом для накопления двигательного опыта и развития физических качеств. Высокий уровень двигательной активности способствует повышению работоспособности, укреплению здоровья и формированию личности ребенка. Несвоевременное использование средств физической культуры может привести к нарушению физического развития и снижению уровня готовности к школе.

Педагогическая целесообразность программы заключается в решении проблемы занятости свободного времени детей, формировании устойчивого интереса к занятиям спортом и удовлетворении естественной потребности детей в движении.

Содержание программы учитывает сенситивные периоды развития физических качеств: особое внимание уделяется воспитанию координации, гибкости, быстроты, а также формированию мышечного корсета для поддержания правильной осанки. В занятия включены элементарные технические приемы хоккея, так как к 5–7 годам у детей достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы, что позволяет им успешно координировать движения рук и ног.

Актуальность программы обусловлена растущей популярностью детского хоккея в России и социальным запросом родителей на организацию систематических занятий физической культурой и спортом с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

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 ледовых аренах Ассоциации «Хоккейный клуб «Авангард», (Ассоциация «ХК «Авангард»), а также, для комплексной подготовки в соответствии с требованиями и учебным планом, используются игровые залы и залы индивидуальной подготовки для общей физической подготовки (ОФП).



2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Успешная реализация программы и достижение планируемых результатов обеспечиваются наличием соответствующей материально-технической базы. Материально-техническое обеспечение сформировано с учетом требований СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (в действующей редакции от 24.12.2025) и направлено на создание безопасной образовательной среды.

Для проведения учебно-тренировочных занятий используется спортивная инфраструктура, включающая специализированные зоны:

- ледовую арену (крытую, с искусственным льдом) для отработки технических навыков катания и владения шайбой;
- универсальный спортивный зал для развития общей физической подготовки и координационных способностей;
- раздевалки с душевыми и санитарными узлами (раздельно для мальчиков и девочек);
- тренерскую;
- помещения для хранения спортивного инвентаря, а также для приготовления и хранения уборочного инвентаря.

Весь используемый спортивный инвентарь и индивидуальная экипировка обучающихся соответствуют возрастным особенностям детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста (таблица 1).

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

Занятия на ледовой арене	Количество
Ледовая арена (крытая, с искусственным льдом)	1
Шайбы хоккейные тренировочные (облегченные)	45-50
Ворота хоккейные тренировочные (уменьшенные или стандартные)	2-4
Секундомер	1
Клюшки хоккейные (разных размеров, согласно росту)	1 на каждого
Стойки/конусы (фишки)	20
Индивидуальное защитное снаряжение обучающегося	Количество (на каждого)
Шлем хоккейный с защитной маской (сертифицированный)	1
Защита шеи (ошейник)	1
Нагрудник	1
Щитки (наколенники и налокотники)	1 комплект
Трусы хоккейные (шорты)	1
Краги (перчатки)	1
Раковина (защита паха)	1
Коньки хоккейные	1 пара
Занятия в зале ОФП	Количество
Коврик гимнастический	10
Мяч футбольный / баскетбольный	4 / 4
Степ-платформы	10
Барьеры для прыжков (мягкие, низкие)	10
Палка гимнастическая	10-15
Скакалка	10



3. 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.

Контроль освоения программы на спортивно-оздоровительном этапе носит комплексный характер и реализуется в трех формах:

- **текущий контроль** осуществляется непосредственно в ходе учебно-тренировочных занятий методом педагогического наблюдения, что позволяет оценить степень усвоения изучаемого материала, дисциплину и эмоциональное состояние обучающихся;

- **промежуточная аттестация** (в конце первого полугодия и учебного года) проводится в форме выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, при этом оценка носит не балльный, а диагностический характер («выполнил»/«не выполнил») с обязательной фиксацией результатов в индивидуальной карте развития для отслеживания динамики;

- **итоговый контроль** за год реализуется в форме открытого занятия для родителей, на котором обучающиеся демонстрируют приобретенные навыки и умения в формате показательных выступлений или эстафет, что способствует повышению мотивации и открытости образовательного процесса.

Занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части:

- **в подготовительной части** занятия особое внимание уделяется подготовке организма обучающихся к основной части (возможно выполнение 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

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

Наполняемость групп соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям и позволяет эффективно организовывать учебно-тренировочный процесс с учетом возрастных особенностей детей 5–7 лет. Предусмотрен механизм разделения групп при превышении максимальной численности.

Таблица 3 – Режимы учебно-тренировочной работы и формы контроля

Наименование этапа подготовки	Сокращённое наименование группы	Возраст обучающихся	Количество часов в неделю	Форма контроля освоения требований программы
Спортивно-оздоровительный	СОГ-1	5 лет	6	Педагогическое наблюдение, диагностика ОФП, открытое занятие
	СОГ-2	6 лет	6	Педагогическое наблюдение, диагностика ОФП, открытое занятие
	СОГ-3	7 лет	6	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных нормативов ОФП, итоговый спортивный праздник

При сохранении общего недельного объема нагрузки (6 часов) соотношение ледовых и внеледových занятий варьируется в зависимости от возраста обучающихся. В 5 лет (СОГ-1) преобладают занятия в спортивном зале, направленные на общую физическую подготовку, обучение базовым двигательным навыкам и адаптацию к условиям ледовой арены. В возрасте 6–7 лет (СОГ-2, СОГ-3) происходит постепенное выравнивание соотношения ледовых и внеледových занятий с увеличением удельного веса ледовой подготовки по мере освоения детьми навыков катания на коньках и технических элементов хоккея.

Дифференциация форм контроля по годам обучения отражает постепенное усложнение требований: от наблюдения и диагностики в младших группах до выполнения нормативов и итогового праздника в возрасте 7 лет.



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

Примечания. ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка.

Увеличение общего объема часов с 216 до 253 на втором и третьем годах обучения связано с расширением спектра осваиваемых технических элементов и повышением требований к физической подготовленности. Преобладание технической и физической подготовки (ОФП+СФП) над тактической и теоретической обусловлено возрастными особенностями детей 5–7 лет и задачами спортивно-оздоровительного этапа.

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.



4. 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.

4.1. Задачи и направленность учебного процесса

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 простейшим основам техники хоккея;
- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных игровых 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.

4.2. Возрастные особенности и организация занятий

При планировании и проведении занятий с 5–7-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, в 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: рост, вес, силу, выносливость, быстроту, координационные способности, функциональные возможности различных систем организма.

4.3. Цель и содержание спортивно-оздоровительного этапа

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа: обеспечение физической 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.

4.4. Содержание видов подготовки

Общая физическая подготовка (ОФП) включает: строевые упражнения, ходьбу и бег различными способами, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (скакалки, мячи, гимнастические палки), упражнения на гимнастической стенке и скамейке, акробатические упражнения (группировки, перекаты), подвижные игры, эстафеты.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств применительно к хоккею: упражнения для развития быстроты (стартовые ускорения, бег с изменением направления), специальные беговые и прыжковые упражнения, имитационные упражнения хоккеиста без коньков и в коньках.

Техническая подготовка предусматривает освоение: стойки хоккеиста, передвижения на коньках (скольжение, торможение, повороты), техники владения клюшкой (ведение, передачи, броски, остановка шайбы), обманных движений (финтов) на начальном уровне.

Тактическая подготовка включает: индивидуальные действия (выбор позиции, открывание), простейшие групповые взаимодействия (передачи в парах, тройках), действия в атаке и обороне в упрощенных игровых ситуациях.

Игровая подготовка реализуется через учебные игры на ограниченных площадках, игры с упрощенными правилами, двусторонние игры с акцентом на применение изученных технических приемов.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, просмотра видео- и фотоматериалов и включает: правила поведения и техники безопасности, гигиену юного спортсмена, основы здорового образа жизни, правила игры в хоккей в доступной форме, историю хоккея, имена известных спортсменов.

4.5. Контроль и подведение итогов

В спортивно-оздоровительных группах контроль результатов освоения программы осуществляется в формах, определенных в разделе 3: педагогическое наблюдение, диагностика ОФП (с фиксацией результатов в индивидуальной карте развития), открытые занятия для родителей и итоговые спортивные праздники. Выполнение контрольных нормативов носит диагностический характер, оценка «выполнил»/«не выполнил» фиксируется для отслеживания динамики индивидуального развития ребенка.



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

Примечания. 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

Примечания. 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.



5. 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, координационных способностей, а также 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 подкрепляют 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.

5.1. Содержание разделов подготовки

5.1.1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России: роль в укреплении здоровья, физическом развитии граждан, а также 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 возникновении и эволюции 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.

5.1.2. 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 поворот 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.

5.1.3. 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; «самокатики» 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.

5.1.4. 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 (хваты): обычный, широкий, узкий	+	+	+
2	Ведение шайбы на месте	+	+	+
3	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием 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			+



6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с юными обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и должна быть систематической, планомерной, проводиться постоянно как на учебных занятиях, так и во внеурочное время. Она теснейшим образом связана с процессом обучения и реализуется на основе предварительно разработанного плана воспитательных мероприятий. Тренер-преподаватель должен поддерживать постоянную связь с родителями обучающихся, привлекать их к участию в воспитательном процессе.

6.1. Цель и задачи воспитательной работы

Цель воспитательной работы: формирование гармонично развитой личности юного спортсмена, обладающей высокими нравственными качествами, патриотизмом, трудолюбием, навыками здорового образа жизни и способностью к саморазвитию.

Задачи воспитательной работы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и хоккеем, потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание морально-волевых качеств: дисциплинированности, ответственности, целеустремленности, настойчивости, уважения к соперникам и партнерам по команде;
- развитие коммуникативных навыков, умения работать в коллективе, чувства взаимопомощи и товарищества;
- формирование патриотического сознания, уважения к истории и достижениям отечественного спорта, гордости за свою страну;
- воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям и общественно-полезному труду;
- формирование навыков самоконтроля, самооценки и стремления к самосовершенствованию в доступной для данного возраста форме.

6.2. Основные направления и содержание воспитательной работы

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.

Важное значение имеет применение индивидуального подхода к обучающимся с учетом их возрастных, физических и психологических особенностей, а также соблюдение гигиенических требований к режиму дня, питанию и отдыху детей.

6.3. Формы и методы воспитательного воздействия

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют:

- учебно-тренировочные занятия;
- тематические беседы (о спорте, здоровье, нравственности, истории страны);
- встречи с интересными людьми (известными спортсменами, тренерами, ветеранами спорта);
- просмотр и обсуждение спортивных соревнований (телевизионных трансляций, видеозаписей);
- посещение музеев, выставок, театров (культпоходы);
- проведение праздников, конкурсов, викторин;
- участие в субботниках и трудовых десантах (общественно-полезный труд);



- наставничество старших, более опытных обучающихся над младшими.

Методами воспитания служат: убеждение, упражнение, поощрение, личный пример, педагогическое требование, создание воспитывающих ситуаций. В решении задач нравственного и духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера тренера-преподавателя.

Патриотическое воспитание осуществляется на основе изучения материалов об истории России, достижениях отечественного хоккея, проведения встреч с ветеранами спорта, воинами-ветеранами, посещения музеев воинской и спортивной славы.

Воспитание трудолюбия и добросовестного отношения к образовательной деятельности реализуется через постепенное усложнение упражнений и заданий, повышение требований к качеству их выполнения, использование методов поощрения за прилежание и старание. Важное значение имеет разумное сочетание поощрения и педагогического требования.

6.4. Особенности воспитательной работы по годам обучения

Содержание воспитательной работы дифференцируется с учетом возрастных особенностей обучающихся:

- **СОГ-1 (5 лет):** основное внимание уделяется формированию интереса к занятиям, навыков дисциплины и организованности, умению соблюдать правила поведения в группе, воспитанию доброжелательного отношения к сверстникам;

- **СОГ-2 (6 лет):** акцент делается на воспитание ответственности за свои действия, развитие навыков взаимопомощи и сотрудничества в команде, формирование основ трудолюбия и настойчивости в преодолении посильных трудностей;

- **СОГ-3 (7 лет):** продолжается работа по воспитанию целеустремленности, дисциплинированности, формируются основы патриотического сознания, уважения к истории и традициям отечественного хоккея, закладываются навыки самооценки и стремления к улучшению своих результатов.

6.5. Самовоспитание

Важным элементом воспитательной работы является формирование у детей способности к самооценке и стремления к улучшению своих результатов. В доступной для данного возраста форме у обучающихся развивается понимание необходимости работать над собой, исправлять свои ошибки, быть внимательным к замечаниям тренера. Тренер-преподаватель создает ситуации, в которых ребенок может увидеть свой рост и прогресс, что мотивирует его к дальнейшему самосовершенствованию.

6.6. Примерный план воспитательных мероприятий

Эффективность воспитательной работы во многом определяется систематичностью проведения мероприятий (таблица 10).

Таблица 10 – Примерный план воспитательных мероприятий в группах спортивно-оздоровительного этапа подготовки

№	Мероприятие	Сроки проведения
1	Беседа «Правила поведения и дисциплина на занятиях»	Сентябрь
2	Просмотр и обсуждение матчей с участием ведущих хоккейных команд (КХЛ)	В течение года
3	Беседа «История отечественного хоккея. Великие хоккеисты России»	Ноябрь



Продолжение таблицы 10

4	Встреча с ветеранами спорта (приуроченная к Дню народного единства)	Ноябрь
5	Спортивный праздник «Новогодние старты»	Декабрь
6	Беседа «Труд и спорт. Почему важно стараться на тренировках»	Январь
7	Беседа «Защитники Отечества – герои нашей страны»	Февраль
8	Посещение музея (тематика определяется возрастом детей)	Март
9	Конкурс рисунков «Мой любимый хоккей»	Апрель
10	Открытое занятие для родителей «Наши достижения»	Май

Примечания. План может корректироваться в зависимости от конкретных условий работы организации и возможностей проведения мероприятий.



7. 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.

Реализуемые в программе виды педагогического контроля обеспечивают проведение аттестации в формах, установленных в разделе 3 настоящей программы:

- **педагогическое наблюдение** реализуется в рамках текущего и оперативного контроля и позволяет оценивать степень усвоения изучаемого материала, дисциплину, эмоциональное состояние и динамику развития обучающихся непосредственно в ходе учебно-тренировочных занятий;

- **диагностика ОФП (выполнение контрольно-переводных нормативов)** осуществляется в рамках этапного контроля (промежуточная и итоговая аттестация) с использованием тестов, представленных в разделе 7.1. Результаты фиксируются в индивидуальной карте развития, оценка носит диагностический характер («выполнил»/«не выполнил») и служит для отслеживания динамики физического развития ребенка;

- **открытые занятия для родителей и итоговые спортивные праздники** являются формой демонстрации результатов освоения программы за год и позволяют оценить не только физическую и техническую подготовленность, но и личностный рост обучающихся, их умение работать в команде, эмоционально-волевую сферу.

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

Для оценки общей физической подготовленности в спортивно-оздоровительных группах в рамках этапного контроля тренеру-преподавателю предоставляется право самостоятельного выбора тестовых испытаний из числа представленных ниже. Рекомендуется выбирать не менее 3-х обязательных внеледовых тестов, наиболее соответствующих уровню подготовленности группы и условиям проведения тестирования.

1. Бег 20 м с высокого старта. 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 обегания крайнего конуса выполнить бег лицом вперед к финишу. Дистанцию преодолеть на максимальной скорости. Дистанция от старта до финиша 10 метров, ширина от конуса 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).

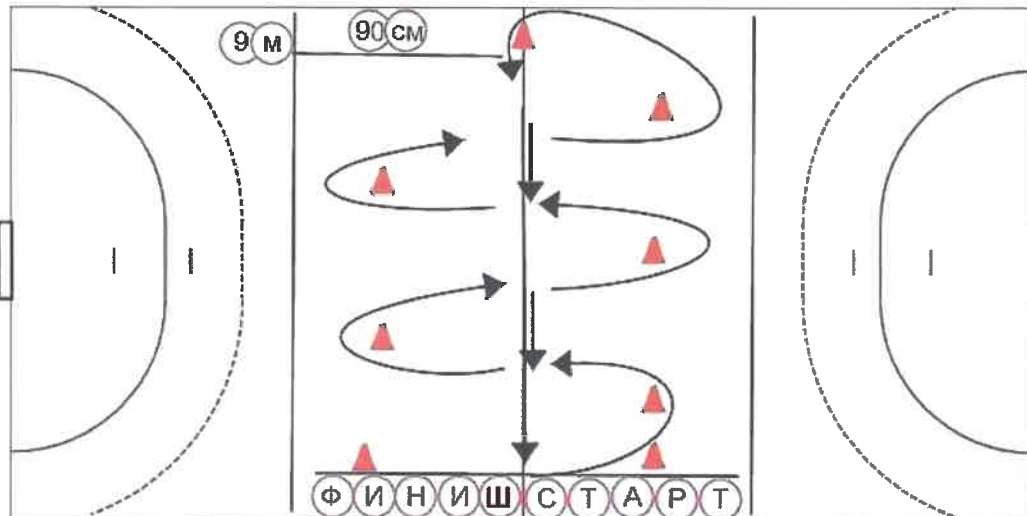


Рисунок 1 – Схема выполнения тестового испытания «Зиг-Заг»

3. Челночный бег «5-10-5 м». 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 идёт в зачет (рис. 2).

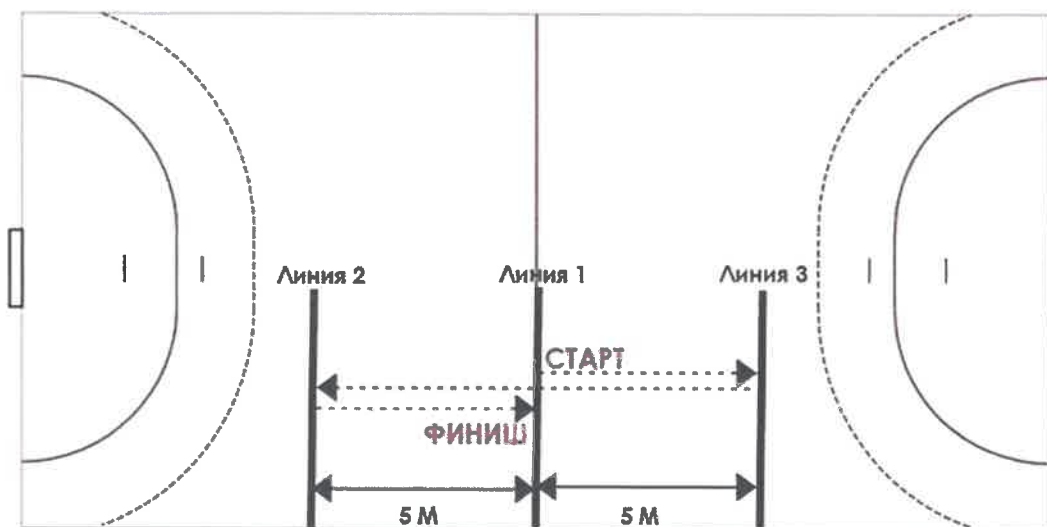


Рисунок 2 – Схема выполнения тестового испытания Челночный бег «5-10-5 м»

4. Тест «Аист». 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) совершено касание



пяткой опорной ноги пола.

5. Тест «Наклон из положения стоя на гимнастической скамье». 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». 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).

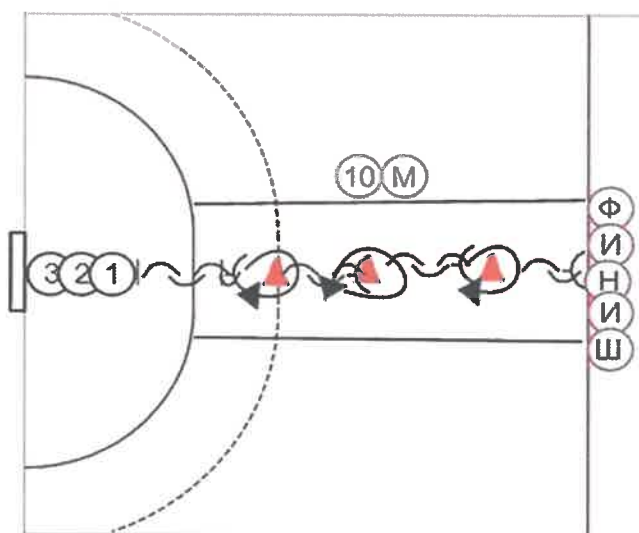


Рисунок 3 - Схема выполнения тестового испытания «Ведение баскетбольного мяча одной рукой в беге с изменением направления движения»

7. Тест «Тройной кувырок вперед». 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». 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 устанавливают 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 устанавливают 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).

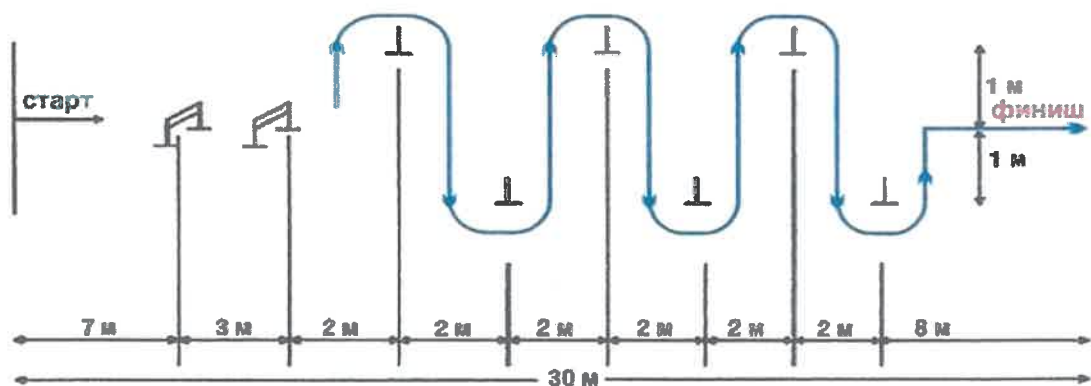


Рисунок 4 – Схема выполнения тестового испытания «Комплексный тест на ловкость»



Таблица 11 – Критерии оценки общей физической подготовленности обучающихся спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Тестовые испытания	Критерий оценки (условия выполнения)
1	Бег 20 м с высокого старта	Дистанция преодолена полностью, без остановок, с сохранением направления по своей дорожке, старт выполнен по команде.
2	Тест «Зиг-заг»	Дистанция преодолена полностью, обегание всех конусов выполнено без пропусков и касаний, финиш зафиксирован.
3	Челночный бег «5-10-5 м»	Все отрезки дистанции преодолены полностью, условные линии пересечены двумя ногами, техника бега сохранена.
4	Тест «Аист»	Поза удержана без потери равновесия в течение времени, достаточного для фиксации результата (руки на поясе, стопа прижата к колену, опорная нога неподвижна).
5	Наклон из положения стоя на гимнастической скамье	Наклон выполнен с прямыми ногами, пальцы рук коснулись скамьи или опустились ниже ее уровня, фиксация результата выполнена.
6	Ведение баскетбольного мяча одной рукой	Дистанция преодолена полностью, ведение выполнено без потери мяча, с соблюдением правил обегания конусов.
7	Тройной кувырок вперед	Три кувырка выполнены подряд без остановок, с соблюдением техники (группировка, отсутствие падений), после завершения – устойчивое положение стоя.
8	Комплексный тест на ловкость	Все элементы теста выполнены последовательно и полностью, без пропусков, с соблюдением заданной траектории, финиш зафиксирован.

Примечания. Результат «выполнил» фиксируется, если обучающийся успешно преодолел дистанцию/выполнил упражнение в соответствии с техническими требованиями, без грубых ошибок, указанных в описании теста.

Результат «не выполнил» фиксируется при наличии технических ошибок (пропуск конусов, потеря мяча, падение, нарушение последовательности и т.д.), не позволяющих засчитать попытку.

Фиксация результатов осуществляется в индивидуальной карте развития обучающегося для отслеживания динамики физической подготовленности.



8. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

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

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.

8.1. 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.

8.2. 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.

8.3. Требования по окончании занятий

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



9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Нормативно-правовая основа

1. **Конституция Российской Федерации** (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) // Официальный текст Конституции РФ с внесенными поправками от 14.03.2020 опубликован на Официальном интернет-портале правовой информации (www.pravo.gov.ru).
2. **Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»** (ред. от 01.01.2026) // Собрание законодательства РФ. — 2012. — № 53 (ч. 1). — Ст. 7598.
3. **Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»** (ред. от 01.01.2026) // Собрание законодательства РФ. — 2007. — № 50. — Ст. 6242.
4. **Федеральный закон от 21.12.1994 № 69-ФЗ «О пожарной безопасности»** (ред. от 01.01.2026) // Собрание законодательства РФ. — 1994. — № 35. — Ст. 3649.
5. **Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»** (ред. от 01.02.2026).
6. **Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»** (ред. от 01.01.2026).
7. **Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом...»** (ред. от 01.01.2026).
8. **Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»** (ред. от 01.01.2026).
9. **Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»** (действует до 01.01.2027).
10. **Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»** (ред. от 01.01.2026).

Научно-методическая литература

11. **Азбука хоккея – ABC** [Текст] / Федерация хоккея Республики Беларусь; Федерация хоккея Швеции. – Минск : Беларус. Энцикл. Імя П. Броўкі, 2011. – 360 с.
12. **Букатин, А. Ю.** Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп (включая отбор) [Текст] / А. Ю. Букатин. – М. : Федерация хоккея России, 1997. — 24 с.
13. **Букатин, А. Ю.** Хоккей [Текст] / А. Ю. Букатин, Ю. С. Лукашин. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 182 с.
14. **Букатин, А. Ю.** Я учусь играть в хоккей: Энциклопедия юного хоккеиста [Текст] / А. Ю. Букатин, Ю. С. Лукаши – М. : Лабиринт Пресс, 2004. – 352 с.
15. **Верхошанский, Ю. В.** Основы специальной силовой подготовки в спорте : монография [Текст] / Ю. В. Верхошанский. — 3-е изд. — М. : Советский спорт, 2013. — 214 с.
16. **Михно, Л. В.** Игра в хоккей в условиях современного общества: мотивация юных хоккеистов и их родителей : учеб. пособие [Текст] / Л. В. Михно, Е. В. Утишева. –



НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург – СПб., 2016. – 147 с.

17. **Михно, Л. В.** Теория и методика подготовки юных хоккеистов : учебник для тренеров [Текст] / Л. В. Михно, Ю. Ф. Курамшин, В. В. Филатов, Р. Г. Ишматов и другие/ под ред. Л. В. Михно. – СПб., 2017. – 616 с.

18. Планы-конспекты тренировочных занятий. Возрастная группа 8 лет и младше [Электронный ресурс]. – М. : Просвещение, 2018. – 28 с. // Режим доступа:https://fhr.ru/upload/iblock/b67/2018_Planu_konspekty_trenirovochnykh_zanyatiy_Vozrastnaya_gruppa_8_let_i_mladshe.pdf (дата обращения 26 февраля 2026).

Электронные ресурсы

19. <http://fhr.ru/main/> – Официальный сайт Федерации хоккея России.

20. <http://www.iihf.com/> – Официальный сайт Международной федерации хоккея.

21. <http://www.edu.ru> – Российское образование. Федеральный портал.

22. <http://www.sibsport.ru/ru/home-9/> – электронные ресурсы библиотеки СибГУФК.

23. <http://www.teoriya.ru> – сайт журналов «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».

24. <http://mbisi.mosssport.ru/> – Библиотека международной спортивной информации.

25. <http://window.edu.ru/> – Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

26. <http://iibsport.ru/> – Спортивная электронная библиотека.

27. <http://lib.sportedu.ru/> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

Список литературы, информационные ресурсы, рекомендованные для детей и родителей

28. Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребенком. Как ? / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ. Астрель; ВКТ, 2011. 238 с.

29. Гиппенрейтер, Ю. Б. Счастливый ребенок: новые вопросы и новые ответы/Ю. Б. Гиппенрейтер. – Москва: Издательство АСТ, 2017. – 352 с.

30. Каздин, А. Зачем, за что и как хвалить ребенка. Неожиданные результаты воспитания похвалой/ А. Каздин, К. Ротелла. – М: Издательство «Э», 2016. – 240с.

31. Комаровский, Е. О. Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников/ Е. О. Комаровский. – М.: Эксмо, 2012 – 592 с.

32. Литвак, М. 5 методов воспитания детей/ м. Литвак. – Москва, 2015. – 288 с.