

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗИКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ВОЛГА»

<b>ПРИНЯТО</b> На Педагогическом совете от « ____ » _____ 20__ г. протокол № ____	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор МАУ ДО ФОК «Волга» _____ Гришанов А. В. « ____ » _____ 20__ г. Приказ директора от _____ г. № ____
--	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗИКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Вид спорта: **ХОККЕЙ**

Срок реализации программы: 3 года

Возраст обучающихся: 3-7 лет.

Разработчик(и) программы:  
тренер-преподаватель по хоккею  
**Лихотников Иван Сергеевич**

Рецензенты:

Агусева Марина Анатольевна  
Зам. директора по УВР УТО МАУ ДО ФОК «Волга»  
Моклакова Ольга Вячеславовна  
Инструктор-методист УТО МАУ ДО ФОК «Волга»

Воротынец-2019г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1.1 Введение3

1.2 Аннотация3

1.3 Направленность, цели и задачи образовательной программы

1.4 Характеристика хоккея4

1.5 Минимальный и максимальный возраст для зачисления :6

1.7 Условия реализации программы6

1.8 Планируемые результаты освоения программы7

### **II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

2.1 Календарные учебный график:8

2.2 План учебного процесса10

2.3 Расписание учебных занятий11

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

3.1 Методика и содержание работы по предметным областям12

3.1.1 Общая физическая подготовка13

3.1.2 Специальная физическая подготовка15

3.1.3 Техническая подготовка17

3.1.4 Теоретическая подготовка 24

### **IV. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

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

5.1 Контрольные нормативы,29

5.2Контрольно-переводные нормативы29

5.3 Приемные нормативы

комплекс контрольных упражнений

Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части Программы (при итоговой аттестации)

### **VI. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, В ТОМ ЧИСЛЕ КАДРАМ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ**

### **VII. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ К УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ЗАНЯТИЯМ**

### **VIII. ТАБЛИЦА ТРЕБОВАНИЙ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ И СРОКАМ ОБУЧЕНИЯ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ**

### **IX. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Список литературы:39

Перечень интернет - ресурсов, необходимых для использования в

образовательном процессе....., 40

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1 Введение**

- Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7598); требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля: психофизические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

- . СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

### **1.2 Аннотация**

Общеобразовательная программа по хоккею помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, направлена на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности. Закрепление знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в том числе в избранном виде спорта - ХОККЕЙ.

### **I.3 Направленность, цели и задачи образовательной программы**

Программа предусматривает физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на:

- сохранение стабильности состава занимающихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки),
- создание условий для физического образования, воспитания и развития спортсменов;
- вклад занимающихся в результаты выступления в соревнованиях.

Цель программы – подготовка хоккеистов к соревнованиям (получение ими более полных знаний, умений, навыков в области избранного вида спорта), достижение стабильных спортивных результатов в целях пополнения

основного состава сборной команды Воротынского района по хоккею с шайбой, помощь выпускникам в профориентации, в выборе будущей профессии.

Основными задачами реализации программы являются:

- привлечение большего количества подростков к занятиям по хоккею;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- формирование более высокого уровня технико-тактического мастерства;
- воспитание морально-этических и волевых качеств личности;
- реализация здоровьесберегающих технологий через организацию теоретических занятий и практических мероприятий, направленных на закалывание обучающихся в соответствии с уровнем подготовки и возрастными особенностями;
- осуществление подготовки спортивных резервов для сборной команды Воротынского района.

#### **1.4 Характеристика вида спорта**

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

Хоккейная площадка. Размеры

В правилах ИИХФ и НХЛ размеры хоккейной площадки различаются.

По правилам ИИХФ, максимальные размеры - 61 метр в длину и 30 метров в ширину, минимальные размеры - 56 метров в длину и 26 метров в ширину; в официальных соревнованиях под эгидой ИИХФ размеры площадки должны быть 60-61 м в длину и 29-30 м в ширину; для прочих соревнований минимальный размер площадки установлен в 40x20 метров.[1]

Правила НХЛ предписывают размер площадки в 200x85 футов, то есть 60,96 x 25,90 метров. В НХЛ считается, что меньшие размеры способствуют силовой борьбе, броскам по воротам, игре у бортов, где происходит много жарких единоборств, стычек и драк.

Углы площадки должны быть скруглены дугой окружности радиусом от 7 м до 8,5 м по правилам ИИХФ и 28 футов (8,53 м) в НХЛ.

По следующей ссылке доступно сравнение размеров площадок по данным "Советского спорта" [2].

Борта

Площадка ограждена бортиком высотой 1,20–1,22 м, имеющим закругления (радиусом 7–8,5 м) в углах поля. На лицевых бортах за воротами по всей ширине поля (включая закругления) крепится ограждение из защитного стекла высотой 1,6–2 м. В средней части бокового бортика расположены две открывающиеся вовнутрь калитки, предназначенные для выхода игроков на

площадку. Еще две калитки расположены напротив: на скамейке для оштрафованных игроков.

#### Разметка

В 3—4 м от бортов проведены лицевые линии (линии ворот). В 17,23 м от линии ворот — синие линии зон, благодаря которым площадка разделяется на 3 зоны: центральную зону и две зоны соперников. В центре поля — красная линия, разделяющая площадку пополам, и точка вбрасывания, находящаяся посередине красной линии. По обе стороны от ворот на расстоянии 6 м нарисованы точки вбрасывания с зоной вбрасывания радиусом 4,5 м.

#### Скамейка штрафников

Каждая хоккейная площадка оборудована двумя скамейками для оштрафованных игроков. Каждая скамейка должна быть рассчитана минимум на 5 игроков. Минимальная длина скамейки — 4 метра, ширина — 1,5 метра.

#### Ворота

Конструкция ворот:

- Ширина — 1,83 м (6 футов)
- Высота — 1,22 м (4 фута)
- Наружный диаметр стоек — 5 см

Хоккейные ворота укрепляются на штырях, для которых во льду просверливаются отверстия. Данная технология обеспечивает довольно крепкую фиксацию ворот на поверхности площадки, но в то же время ворота могут сдвигаться, чтобы игрок, столкнувшийся с ними, не получил травму. От центра линии ворот радиусом 1,8 м обычно прочерчивается площадь ворот: в России длина лицевой линии площади ворот — 3,6 м, в НХЛ — 2,44 м

#### Экипировка

Основная статья: Хоккейная экипировка.

Большое внимание уделяется хоккейной экипировке. Спортсмены заботятся о том, чтобы максимально обезопасить себя от болезненных ударов шайбы и клюшки, от ударов при столкновении с другим игроком, от падения на борт и т. д. Раньше обмундирование хоккеиста было тяжелым, и хоккеисты выглядели в нём неуклюжими, испытывали дискомфорт.

Верхняя форма и шлемы игроков одной команды должны быть одинакового цвета (вратарю разрешается иметь шлем, отличный по цвету от шлемов других игроков). На свитерах игроков должны быть нанесены номера и фамилии.

#### Продолжительность игры

Матч по хоккею с шайбой состоит из трех периодов по 20 минут чистого времени. Перерывы между периодами длятся 15 минут. С 11 января 2013 года в чемпионате КХЛ перерывы между периодами матча (включая проведение мероприятий на ледовой поверхности хоккейной площадки) составляют 17 минут. В случае ничейного результата по окончании трех периодов возможно назначение дополнительного времени (овертайма). В случае ничьей по

окончании овертайма пробиваются послематчевые броски (буллиты). Необходимость овертайма, а также его продолжительность и количество послематчевых бросков оговариваются отдельно в регламенте турнира.

#### Составы команд

На матч обычно заявляют 20—25 игроков от одной команды. Минимальное и максимальное количество игроков определяется регламентом турнира.

Одновременно на поле со стороны одной команды должны находиться шесть игроков: пять полевых и один вратарь. Допускается замена вратаря на шестого полевого игрока. Смены игроков возможны как в паузах во время остановки времени игры, так и непосредственно в ходе игры. Во время проведения овертаймов на площадке присутствует по пять игроков (вратарь и четыре полевых).

### **1.5 Минимальный возраст спортсменов для зачисления на обучение по образовательным программам МАУ ДО «Волга»:**

Уровни сложности:	Продолжительность подготовки	Минимальный возраст для зачисления*
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ СТАРТОВЫЙ уровень	СОГ-1	3-4-5
	СОГ-2	4-5-6
	СОГ-3	5-6-7

### **1.6 Максимальное и минимальное количество обучающихся по образовательным программам в МАУ ДО ФОК «Волга»**

МАКСИМАЛЬНОЕ	25
МИНИМАЛЬНОЕ	8

### **1.7 Условия реализации программы**

Срок обучения 3 лет.

Очную форму обучения.

Профиль: игровые виды спорта. (хоккей)

Тип программы: Общеразвивающий

Уровень программы:

Спортивно-оздоровительный- стандартный, ознакомительный

Особые условия:

Материально-техническая база:

Хоккейная арена

Ворота хоккейные

Ворота хоккейные уменьшенные

Комплект хоккейной экипировки

Хоккейные клюшки

Шайбы хоккейные

Конусы

Гимнастические палки

Мячи волейбольные

Мячи для тенниса

## 1.8 Планируемые результаты

В предметной области «вид спорта»:

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

-овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

-освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

-освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

-знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

-приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

-знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

-приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование»:

-знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

-умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

-приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

-Медицинский контроль

### **Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. Средства физической подготовки: Строевые и порядковые упражнения. Построение, перестроение группы. Размыкания, повороты. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, рывки назад, в сторону. Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Отведения и приведения, махи вперёд, назад и в сторону. Выпады и вращения. Приседания и прыжки из различных исходных положений. Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивания, отжимание, приседания) упражнения с партнёром. Упражнения со снарядами и на снарядах. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения в высоком темпе. Метания различных снарядов. Упражнения со скакалкой, гимнастическими палками. Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью. Упражнения из других видов спорта. Футбол, гандбол, баскетбол, регби. Акробатические упражнения. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты.

### **Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка направлена на качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность передвижения хоккеистов на коньках. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста. Прыжковая имитация. Бег с резким

торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий. Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению качества выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Мах и вращения клюшкой. Имитация бросков. Упражнения в бросках, передаче и остановках шайбы. Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении по сигналу. Игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнёра. Челночный бег, эстафеты. Выполнение различных игровых приёмов (передач, ведения) с возможно максимальной быстротой. Упражнения для развития специальных координационных качеств, выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног.

### Техническая подготовка.

#### Приёмы техники передвижения на коньках.

<b>Темы</b>	<b>1 год</b>	<b>2 год</b>	<b>3 год</b>
Основная стойка (посадка) хоккеиста	+	+	+
Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул.	+	+	+
Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой.	-	+	+
Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот.	-	+	+
Бег скользящими шагами.	-	+	+
Повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда.	-	+	+
Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием).	-	-	+
Торможение плугом и полу плугом.	-	+	+
Старт с места лицом вперёд.	+	+	+

Бег короткими шагами	-	+	+
Торможение с поворотом туловища на 90 градусов на двух ногах.	-	-	+
Переступание через клюшку	-	+	+
Прыжки толчком двумя ногами	-	+	+
Бег спиной вперёд, не отрывая коньков ото льда.	-	+	+
Бег спиной вперёд переступанием ногами.	-	-	+
Повороты в движении на 180 и 360 градусов	-	+	+
Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	-	+	+
Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	-	+	+
Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении.	-	+	+

**Приёмы техники владения клюшкой и шайбой.**

<b>Тема</b>	<b>1 год</b>	<b>2 год</b>	<b>3 год</b>
Основная стойка хоккеиста. Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты).	+	+	+
Ведение шайбы на месте	-	+	+
Ведение шайбы не отрывая крюка от шайбы	-	+	+
Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки	-	-	+
Ведение шайбы дозированными толчками вперёд	-	+	+
Ведение шайбы коньками	-	-	+

Ведение шайбы в движении спиной вперёд.	-	-	+
Остановка шайбы клюшкой, коньком.	-	+	+
Передача(пас) клюшкой	-	+	+

### Теоретическая подготовка

№	Названия тем	Часы
1.	Физкультура и спорта в России	1
2.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
3.	Этапы развития отечественного хоккея	1
4.	Личная и общественная гигиена	1
5.	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	1
6.	Травматизм в спорте и его профилактика	1
7.	Характеристика системы подготовки хоккеистов	1
8.	Управление подготовкой хоккеиста	1
9.	Самоконтроль на занятиях	1

Тема	Краткое содержание
Физическая культура и спорт в России.	Физическая культура как составная часть общей культуры. Спорт как составная часть физической культуры. Их значение для укрепления здоровья, физического развития граждан в их подготовке к труду и защите Родины.
Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	Характеристика положительных влияний на органы и системы человека. Утомление и переутомление. Восстановительные мероприятия.
Личная и общественная гигиена в спорте	Понятие о гигиене. Уход за телом. Требования к местам занятий, инвентарю. Питание и Режим дня

Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.	Популярность хоккея. Структура и содержание игровой деятельности, её воздействие на органы и функциональные системы.
Этапы развития отечественного хоккея.	Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение в России. Достижения отечественного хоккея в международных соревнованиях
Травматизм в спорте и его профилактика	Травмы и их характер в хоккее. Профилактика травматизма.
Характеристика системы подготовки хоккеистов.	Основные составляющие системы подготовки. Периодизация тренировки. Виды нагрузок. Особенности тренировки юных спортсменов.
Управление подготовкой хоккеистов	Виды планирования его формы и содержание. Контроль и самоконтроль. Характеристика комплексного контроля.
САМОКОНТРОЛЬ	Систематические самостоятельные наблюдения занимающегося физическими упражнениями и спортом за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.





## План учебного процесса

№	Виды подготовки	Кол- во (ч)		
		1 год	2 год	3 год
1.	Общая физическая	65	65	65
2.	Специальная физическая	54	54	54
3.	Техническая	82	82	82
4.	Медицинский и врачебный контроль	2	2	2
в том числе				
5.	Теоретическая	9	9	9
6.	Контрольные испытания	4	4	4
7.	Самостоятельная работа	+	+	+
<b>Всего часов</b>		216	216	216

## 2.4 Расписание учебно-тренировочных занятий на 2019/2020 учебный год

Вид спорта	Место проведения	Ф.И.О. тренера	Часов в неделю	Группа	Дни недели					
					понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
хоккей	Универсальный Зал, ледовая арена	Лихотников Иван Сергеевич		СОГ-2			17 00-17 45 зал 17 45-18 30 лед	17 00-17 45 зал 17 45-18 30 лед		11 45-12 30 зал 12 30-13 15 лед

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

#### 3.1 Методика и содержание работы по предметным областям

Дополнительная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительного этапа рассчитана на 36 учебных недель.

#### **Учебный план тренировочных занятий по хоккею для спортивно-оздоровительного этапа**

№	Виды подготовки	Кол- во (ч)
		1 год
1.	Общая физическая	65
2.	Специальная физическая	54
3.	Техническая	82
4.	Медицинский и врачебный контроль	2
в том числе		
5.	Теоретическая	9
6.	Контрольные испытания	4
7.	Самостоятельная работа	+
<b>Всего часов</b>		<b>216</b>

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

#### **IV. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ:**

Воспитательная работа с хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, 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.

Наиболее важным в формировании хоккеиста высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной 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 тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;
- просмотр соревнований и их обсуждение;

- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;

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

#### **V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (ПОРЯДОК И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ) И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ:**

##### **Система контроля и зачетные требования**

Контроль за подготовкой юных хоккеистов Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов. Этапный контроль проводится в конце конкретного этапа и предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена в его программу входят: врачебные обследования, тестирование уровня физической подготовленности, анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций. Оценивается объём тренировочных нагрузок и качество выполнения заданий.

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

Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачом.

Наиболее информативен педагогический контроль, который охватывает: Контроль уровня подготовленности (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства). Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности). Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности). Выполнение контрольных упражнений проводится в форме специальных соревнований. Однако успешное выполнение контрольных испытаний ещё не даёт основания судить о том, будет ли юный хоккеист прогрессировать и в дальнейшем. Показатели контрольных испытаний являются только составной частью в системе контроля за уровнем подготовленности юных спортсменов.

#### **5.1. Комплекс приемные нормативов по тестированию общей и специальной физической подготовленности**

№	Нормативы	
1.	Прыжок в длину (см.)	Не менее 20
2.	Бег 20 м. (с.)	Без учета времени
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.)	Не менее 2
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-
5.	Челночный бег 3x10 м. (с.)	-
6.	Бег на коньках 20 м. (с.)	-

#### **5.2. Комплекс контрольных нормативов по тестированию общей и специальной физической подготовленности**

№	Нормативы	
1.	Прыжок в длину (см.)	Не менее 30

2.	Бег 20 м. (с.)	Не более 8.7
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.)	Не менее 5
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-
5.	Челночный бег 2х5 м. (с.)	-
<b>№</b>	<b>Норматив</b>	
1.	Бег на коньках 20 м. (с.)	-

### 5.3. Комплекс контрольно-переводных нормативов по тестированию общей и специальной физической подготовленности

<b>№</b>	<b>Нормативы</b>	
1.	Прыжок в длину (см.)	Не менее 40
2.	Бег 20 м. (с.)	Не более 8.7
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.)	Не менее 5
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Не менее 3
5.	Челночный бег 2х5 м. (с.)	Не более 10
<b>№</b>	<b>Норматив</b>	
6.	Бег на коньках 20 м. (с.)	+

#### Указания к выполнению нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

##### Общая физическая подготовка.

1. **Бег 20 метров вперед лицом.** Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

**2. Прыжок в длину толчком с двух ног.** Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (см).

### **3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, легинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком - , ниже - знаком+.

### **4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см.), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

### **5. Челночный бег 2х5 м.**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 5 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и финиширует.

Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Тестируемые стартуют по два человека. Результат фиксируется до 0,1 с.

### **Специальная физическая подготовка.**

**1. Бег на коньках 20 метров.** Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ног. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

## **VI. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, В ТОМ ЧИСЛЕ КАДРАМ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ**

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным

приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие хоккейной площадки;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ;
- обеспечение спортивной экипировкой к настоящему ;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## **VII. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ К УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ЗАНЯТИЯМ.**

Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении учебно-тренировочного процесса и соревнований по хоккею.

Обязанности тренера-преподавателя:

- на всем протяжении учебно-тренировочных занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий тренер-преподаватель должен находиться непосредственно на месте проведения указанных мероприятий;

-в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий;

-обеспечить безопасность жизни и здоровья учащихся, освоения ими необходимых обусловленных методикой тренировок, умений и навыков, в т.ч. по технике безопасности;

-допускать к учебно-тренировочным занятиям учащихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр в физдиспансере и инструктаж по технике безопасности;

-соблюдать расписание и лимит учебно-тренировочных занятий или соревнований;

-следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверять его надежность, функциональность, следить также за соблюдением санитарных и др. норм, безопасностью учащихся непосредственно на месте проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований;

-в случае неисправностей в личной экипировке учащихся или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, если неисправность незначительная устранить ее, в противном случае не допустить к дальнейшему выполнению учебно-тренировочного или соревновательного упражнения и сообщить заведующему стадионом, директору школы или вызвать МЧС;

-тренер обязан принимать строгие меры к учащимся, нарушившим правила безопасности проведения учебно-тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил;

-в случае травмы, произошедшей на занятии, тренер обязан немедленно отвести пострадавшего в медицинский кабинет для оказания доврачебной помощи, в случае необходимости вызвать скорую помощь.

Учащиеся обязаны:

- являться на учебно-тренировочные занятия и соревнования без опоздания в дни и часы, согласно расписанию, утвержденному директором учреждения;

- на ледовую площадку выходить только в полной экипировочной форме;

- выходить на ледовую площадку только после выезда с ледового поля ледоуборочной машины и с разрешения тренера-преподавателя;

- строго соблюдать и выполнять команды и инструкции тренеров-преподавателей, медицинских работников, правила соревнований, правила техники безопасности, не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении тренировок, соревнований;

- выходить за пределы места проведения занятий, соревнований только с разрешения тренера-преподавателя;

- по истечении времени тренировки и после сигнала ледоуборочной машины немедленно покинуть ледовую площадку, закрыв за собой калитки;

- о малейших признаках заболеваний, травм, утомления немедленно сообщить тренеру-преподавателю и обратиться в медицинский кабинет;

- своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания получать допуск врача к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (допинги) и т.д.;

- поддерживать чистоту и порядок во всех помещениях (раздевалках, стадионе, общественных туалетах);

- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять их точно по назначению;

- проявлять уважение к работникам и посетителям школы.

### **СТРОГО ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- уходить с занятия не предупредив тренера-преподавателя;

- бегать, толкаться, кричать в раздевалках и ледовом стадионе;

- курить, распивать спиртные напитки, применять наркотические препараты!

**VIII. ТАБЛИЦА ТРЕБОВАНИЙ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ И  
СРОКАМ ОБУЧЕНИЯ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ**

Показатель учебной нагрузки	Вводный ознакомительный Спортивно-оздоровительный уровень		
	От 1 до 3 лет		
	Спортивно-оздоровительный		
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Количество часов в неделю	6	6	6
Количество занятий в неделю	3	3	3
Общее количество часов в год	216	216	216
Общее количество занятий в год	108	108	108

**IX. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:**

1. Тренировочные занятия в хоккее -446 упражнений для развития мастерства хоккеистов. Дейв Чемберс 30.11.2010 г.
2. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры- М. Фис, 1990 г.
3. Савин В.П. Хоккей. Правила соревнований. Венеция. ИИХФ, 1994 г.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей (утв. приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 149)
5. Никитушкин В.Г. , Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта –М., 1998
6. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 400 с.
7. Учимся играть в хоккей. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. М.: Человек, 2012.
8. Бакутин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. Пособие для тренеров. – М.:ФиС, 1986
9. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов (методическое пособие), СПб ГАФК им. Лесгафта, 1998.
10. Савин В.П., Львов В.С., Урюпин Н.Н., Вейсфальд Л.В. Методика оценки контроля технико-тактических действий хоккеистов высокой квалификации. Методическая разработка. – М.: ГЦОЛИФК. 1985
11. Никонов Ю.В. Тактика и техника игры хоккейного вратаря. Методическое пособие. – М., 1989
12. Хоккей. Малая энциклопедия спорта. – М., 1990.
13. Использование электронных ресурсов: <http://hcsokol.n4eb.net/>  
[http://gov.cap.ru/Default.aspx?gov\\_id=20](http://gov.cap.ru/Default.aspx?gov_id=20) <http://www.grani21.ru/>  
<http://fhr.ru/main/> <http://hockey.penza.net/menu.asp?razdel=2&language=r>  
<http://sportvesti.sk6.ru/index.php> <http://fhr-povolzhe.ru/index.php>  
<http://www.kidshockey.ru/> u-sokol@bk.ru ok-sokol@bk.ru и др.
14. Аудио и видеоматериалы.