

# СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 2
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 8
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 8
4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 11
5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ… 23
6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ. 28
7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ. 28
8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ 30
9. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ 43
10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ 47
	1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Хоккей называют игрой века, популярность в России утверждается лучшими его представителями великолепными мастерами, неоднократными чемпионами мира, Европы, Олимпийских игр. Для пос. Новый Воткинского района хоккей является традиционным видом спорта на протяжении более 30 лет.

Занятия этим видом спорта способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию. Хоккей - коллективная деятельность, состоящая из совокупности действий отдельных звеньев и конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих.

Личностное развитие детей одна из основных задач. Средствам и спортивной подготовки формируются у занимающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность: самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство) эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Подготовка хоккеиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке хоккеиста высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от уровня исходных данных, отобранных в группы молодых спортсменов, наличия материально - технической базы, от качества организации всего педагогического процесса.

### Дополнительная общеразвивающая программа по хоккею с шайбой

Муниципального автономного учреждения дополнительного образования

«СШ Новосергиевского района» (далее – Программа) является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного

образования на этапе предварительной подготовки (в группах спортивно- оздоровительного этапа).

### Программа разработана и реализуется в соответствии с требованиями:

* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении [Порядка организации и](https://docs.cntd.ru/document/351746582#6560IO) [осуществления образовательной деятельности по дополнительным](https://docs.cntd.ru/document/351746582#6560IO) [общеобразовательным программам](https://docs.cntd.ru/document/351746582#6560IO)»;
* Федерального закона от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ

«О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в РоссийскойФедерации;

* Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спор в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н

«Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом»;

* Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634

«Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

* Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям

деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ иоказания услуг»;

* Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;
* Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно- эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;
* Устава МАУ ДО «СШ Новосергиевского района».

***Направленность*** Программы - физкультурно-спортивная.

Образование осуществляется на русском языке.

***Новизна данной программы*** заключается в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлеченных в спортивную деятельность из-за возраста и физических данных. Одним из направлений, способствующему решению этих задач, является создание в МАУ ДО «СШ Новосергиевского района» спортивно-оздоровительного этапа по хоккею с шайбой (СО) для детей в возрасте 6 - 18 лет.

***Актуальность –*** данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно- образовательной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья подрастающего поколения. Педагогическая практика показала, что эффект обучения в хоккее, кроме других факторов, зависит от

возраста обучаемых. В детском возрасте значительно легче научить человека стоять на коньках и овладеть клюшкой. Когда к этой традиции подключается специалист, процесс обучения начинает носить системный характер. Поэтому, использование данной программы позволяет не только охватить значительный контингент обучающихся и вовлечь его к активным занятиям спортом, но и посредством правильного построения обучения сформировать устойчивый интерес к занятиям хоккеем с шайбой.

***Целью*** Программы является формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, укрепление здоровья и развитие физических качеств и способностей у обучающихся посредством занятий хоккеем с шайбой.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих основных ***задач:***

* удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
* формирование устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;
* создание условий в процессе занятий видом спорта – хоккей с шайбой для формирования у обучающихся навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобретение разносторонней физической подготовленности;
* воспитание черт спортивного характера;
* овладение основами техники игры в хоккей.

***Отличительные особенности*** дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что обучающиеся получают основы знаний, практические навыки и умения по виду спорта – хоккей с шайбой для дальнейшего обучения в группах начальной подготовки по дополнительным программам спортивной подготовки по хоккею с шайбой. Программный материал имеет практический и теоретический разделы. Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны овладеть обучающиеся в процессе обучения в спортивной школе, а практический

раздел – программный материал, определяющий содержание физической и технической, подготовки обучающихся.

В Программе представлена общая последовательность изучения материала, что позволяет тренерам-преподавателям придерживаться в своей работе единого стратегического направления в построении учебно- тренировочного процесса. Построение и содержание Программы позволяет творчески подходить к перераспределению часов между отдельными компонентами и формами спортивной подготовки с учетом индивидуальных, возрастных и гендерных особенностей обучающихся, задач и организационных условий освоения тех или иных разделов программы. Подготовка хоккеистов рассматривается как целостная система, с учетом преемственности общеобразовательных программ.

***Возраст детей,*** участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы:***6-18 лет.***

В группы спортивно-оздоровительного этапа подготовки зачисляются дети в возрасте от 6 до 18 лет, желающие заниматься избранным видом спорта независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Зачисление обучающихся в группы производится в течение всего учебного года при наличии вакантных мест в учреждении. При достижении обучающимися возраста 8 лет, осуществляется индивидуальный отбор для занятий в группах начальной подготовки по дополнительной программе спортивной подготовки по хоккею с шайбой, те занимающиеся кто не прошел отбор дальше продолжают обучаться по дополнительной образовательной программе по хоккею с шайбой.

***Срок реализации программы:*** Программа рассчитана на 2 года обучения по 312 часов в год.

Программа реализуется в течении всего учебно-тренировочного года, включая каникулярное время.

### Формы и режимы занятий:

Форма обучения - **очная.** В период праздничных нерабочих дней, обучающиеся занимаются по индивидуальным планам.

\* Индивидуальные планы включены в учебную нагрузку по всем видам подготовки в соответствии с рабочей программой тренера-преподавателя.

Можно выделить основные группы форм проведения учебно-тренировочных занятий:

***-***групповая;

* работа по индивидуальным планам;
* участие в соревнованиях;

Типы занятий: учебно-тренировочные, теоретические, контрольные, комбинированные, участие в соревнованиях.

Практические занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 астрономических

часа.

Продолжительность занятия 60 мин с учетом 10-ти минутного

перерыва.

Учебный год в учреждении начинается с 1 сентября по 31 августа. Его продолжительность составляет 52 недели в условиях спортивной школы. Формы проведения занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий обучающихся и их родителей (законных представителей), в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Один астрономический час учебно-тренировочного занятия составляет 60 минут. Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки составляет 6 астрономических часов. Продолжительность одного занятия в группах

спортивно-оздоровительной направленности не должна превышать двух астрономических часов.

Обучающихся, разных по гендерному признаку, по возрасту и спортивной подготовленности, допускается объединять в одну группу.

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий для групп спортивно-оздоровительного этапа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | Количество часов |
| СО-1 | СО-2 |
| 1 | Общефизическая подготовка | 193 | 193 |
| 2 | Технико-тактическая подготовка | 56 | 56 |
| 3 | Теоретическая подготовка | 12 | 12 |
| 4 | Медицинское обследование (вне сетки) |  |  |
| 5 | Специальная физическая подготовка | 49 | 49 |
| 6 | Выполнение контрольных нормативов | 2 | 2 |
|  | ***Всего часов*** | ***312*** | ***312*** |

# КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

***Примерный календарный учебный график на 1 год обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды подготовки | Сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
| 1 | Общая физическаяподготовка | 16 | 16 | 16 | 15 | 16 | 15 | 16 | 15 | 14 | 18 | 15 | 21 | 193 |
| 2 | Специальная физическаяподготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | - | 49 |
| 3 | Техническая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 34 |
| 4 | Тактическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 22 |
| 6 | Теоретическа я подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 7 | Участие всоревнования х | в счет специальной физической подготовки |  |
| 8 | Контрольные и переводные испытания |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |
| 9 | Медицинское обследование | Вне сетки часов |  |
|  | Итого часов | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 28 | 24 | 26 | 312 |

***Примерный календарный учебный график на 2 год обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды подготовки | Сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
| 1 | Общая физическаяподготовка | 16 | 16 | 16 | 15 | 16 | 15 | 16 | 15 | 14 | 18 | 15 | 21 | 193 |
| 2 | Специальная физическаяподготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | - | 49 |
| 3 | Техническая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 34 |
| 4 | Тактическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 22 |
| 6 | Теоретическа я подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 7 | Участие в соревнованиях | в счет специальной физической подготовки |  |
| 8 | Контрольные и переводные испытания |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |
| 9 | Медицинское обследование | Вне сетки часов |  |
|  | Итого часов | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 28 | 24 | 26 | 312 |

***Условия комплектования учебных групп по годам обучения***

Возраст обучающихся для зачисления в спортивную школу и перевода по годам обучения исчисляется на момент начала учебного года (на 01 сентября текущего года) с таким расчетом, чтобы в течение наступающего учебного года возраст зачисленного в учебную группу обучающего соответствовал установленным требованиям.

Возраст обучающихся в группах спортивно-оздоровительного этапа устанавливается в диапазоне 6 – 18 лет. Решение о проведении занятий с детьми дошкольного возраста принимает учредитель спортивной школы при наличии разрешения органов здравоохранения.

Определяя перспективы юных спортсменов для продолжения занятий хоккей с шайбой на дальнейших этапах многолетней подготовки, следует учитывать способность обучающихся к проявлению волевых качеств и уровень их мотивации к совершенствованию спортивного мастерства в избранном виде спорта.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Возрас | Уровень | Количество | Количес | Общее | Критерии оценки, |
| Спорт | т | спортивно | обучающих | тво | количест | условия |
| ивно- | обучаю | й | ся | трениро | во | комплектования и |
| оздор | щихся | квалифик | в учебной | вочных | учебных | перевода обучающихся |
| овите |  | ации | группе | дней в | часов в | по годам обучения |
| льны |  | обучающ |  | неделю | годично |  |
| й этап |  | ихся по |  |  | м цикле |  |
|  |  | окончани |  |  |  |  |
|  |  | и |  |  |  |  |
|  |  | учебного |  |  |  |  |
|  |  | года |  |  |  |  |
| *Спортивно-оздоровительные группы* |
|  |  |  |  |  |  | 1. Состояние здоровья и |
| Весь | 6 -18 | - | 15-25 | 3 | 312 | динамика |
| этап | лет |  | человек |  |  | индивидуальных |
| обуче |  |  |  |  |  | показателей развития |
| ния |  |  |  |  |  | физических качеств |
|  |  |  |  |  |  | обучающихся. |
|  |  |  |  |  |  | 2. Выполнение норм |
|  |  |  |  |  |  | ОФП |

При достижении обучающимися возраста 8 лет, обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки при желании продолжить обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по хоккею с шайбой.

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники вида спорта хоккей с шайбой.

Подготовка юных хоккеистов – это многогранный процесс, охватывающий все стороны воспитания спортсмена. Ведущее место в нем отводится тренировкам и соревнованиям. Успешно выступить в соревнованиях, не пройдя теоретической, технической, тактической и психологической подготовки невозможно.

### Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды спортивной подготовки | Спортивно-оздоровительныйэтап, (%) |
| 1. | Теоретическая подготовка | 5 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 59 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 16 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 19 |
| 5. | Переводные и контрольные испытания | 1 |

Соотношение средств общей и специализированной подготовки может изменяться в процентном соотношении по годам подготовки с учетом контингента обучающихся.

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований.

В сентябре и январе учебно-тренировочного года проводится вводный инструктаж и инструктаж по технике безопасности при занятиях хоккеем, при проведении соревнований и прочее, с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета учебно-тренировочных занятий.

Участие в соревнованиях планируется с учетом утвержденного календарного плана.

# ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки спортсменов на любом этапе спортивной подготовки и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике, в условиях тренировочных занятий и соревнований.

***Темы занятий по теоретической подготовке***

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Физическая культура и спорт в России | Понятие о физической культуре, значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Спорт - как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства по вопросамразвития физической культуры и спорта в |

|  |  |
| --- | --- |
|  | России. |
| 2.Этапы развитияотечественного хоккея | Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионаты мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране. |
| 3.Влияние физических упражнений на организм человека | Краткие сведения о строении организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему, совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений при рациональном сочетании нагрузок и отдыха. Систематические занятия физическими упражнениями – важнейшее условие для укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. |
| 4.Гигиенические навыки и знания. Закаливание. Режим и питание спортсменов. | Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учёбы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею, к личному снаряжению, спортивной одежде и обуви хоккеистов. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличения сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях хоккеем. Использование естественных факторов природы (солнца,воздуха, воды) для закаливания организма. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Личная и общественная гигиена. |
| 5.Хоккей, как вид спорта и средство физическоговоспитания | Хоккей, как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объем контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования. |
| 6.Травматизм в спорте и его профилактика | Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее. Виды травм. Профилактические мероприятия. Обеспечение условий для проведения тренировочных занятий. Подготовка обучающегося к тренировке. Контроль и нормирование соревновательных и тренировочных нагрузок. Средства восстановления. |
| 7 Основы технической и тактической подготовки | Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приёмами техники современного хоккея – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приёмов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приёмы техники, применяемые ведущими игроками мира и России. Новое в технике хоккея, тенденции развития техники.Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеиста. Методы |

|  |  |
| --- | --- |
|  | контроля: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, нормативы по технике. |
| 8. Правила игры и соревнования по хоккею | Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. |

# ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений.

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

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

* Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.
* Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа

в сид и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

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

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

### Упражнения для развития координационных движений:

* Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения на брусьях, перекладине, бревне. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Катание на лыжах с гор, езда на велосипеде по сложнопересечённой местности.

Упражнения для развития быстроты:

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

### Упражнения для развития силы:

* Элементы вольной борьбы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнёра

в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе. Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах.

### Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

* Прыжки в высоту, длины, тройным с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину, метание гранат и камней. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

### Упражнения для развития общей выносливости:

* Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 8 километров, фартлек, туристические походы. Спортивные игры. Бег на лыжах до 5 километров. Езда на велосипеде по равнине и в горы. Повторное проплытие отрезков 25-100 метров на время. Игры на воде.

# СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

* силовые и скоростно-силовые;

-скоростные;

-координационные:

-специальная (скоростная ) выносливость;

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

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

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

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

***Упражнения для развития взрывной силы:*** Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»). Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность. Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнёра плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

### Упражнения для развития быстроты:

* Пробегание коротких отрезков от15 до 40 метров в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд). Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров.

### Упражнения для развития специальной (скоростной)выносливости:

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

### Упражнения для развития ловкости:

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

### Упражнения для развития гибкости:

* Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнёром.

«Мост» из положения лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения

подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

### Упражнения для развития специальных координационных качеств:

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

***Акробатические упражнения:*** кувырки вперед, назад, в стороны.

# ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Общее понятие о стратегии и тактике, системе и стиле игры. Тактический план игр, его составление и осуществление. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и в обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, её содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи. Групповая тактика, её понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия, как средство решения общей тактической задача командной

игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве. Силовая борьба в хоккее, её значение и применение. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами, руководство обороной. Значение тактических заданий хоккеистам на игру, умение играть по избранному плану. Зависимость тактического настроения игры команды от возможностей противника, индивидуальных особенностей игроков, размеров поля, освещения льда, метеорологических условий. Тактические варианты игры на вбрасывание.

***Тактические приемы игры в хоккей в спортивно-оздоровительных группах.***

|  |
| --- |
| Приемы тактики обороныПриемы индивидуальных тактических действий |
| Скоростное маневрирование и выбор позиции | + |
| Отбор шайбы перехватом | + |
| Отбор шайбы клюшкой | + |
| Приемы тактики нападенияИндивидуальные атакующие действия |
| Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы,единоборство с вратарем | + |
| Групповые атакующие действия |
| Передача шайбы: короткие, средние, длинные | + |
| Передачи по льду надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободноеместо | + |
|  |  |
| Тактика игры вратаряВыбор позиции в воротах |
| Прижимание шайбы | + |
| Выбрасывание шайбы | + |
| Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве 2:1,3:1, 3:2. | + |

# КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Программа должна обеспечить приобретение обучающимися знаний, умений и навыков хоккея с шайбой, привлечь их к активным и постоянным занятиям физической культурой и спортом.

### Результатом реализации программы являются:

* сохранение контингента обучающихся;
* укрепление здоровья обучающихся;

-всестороннее гармоническое развитие физических качеств;

-формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

-формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

* освоение основ техники по виду хоккею с шайбой;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по хоккею с шайбой.

Контрольные нормативы сдаются обучающимися в конце года и проводятся в виде промежуточной аттестации.

Контрольно-переводные нормативы сдаются занимающимся при достижении 8-ти летнего возраста, по желанию занимающегося при успешной сдаче нормативов занимающийся переводится на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта хоккею с шайбой.

# ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль состояния здоровья юных спортсменов осуществляется силами врача общеобразовательной школы и лечебно- профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско- преподавательским коллективом два раза в год – в сентябре и январе, обучающиеся проходят медицинское обследование. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

На всех этапах формирования личности воспитание играет определяющую роль, так как именно посредством его в сознании и поведении детей формируются основные социальные, нравственные и культурные ценности, которыми руководствуется общество.

**Цель** воспитания определена как развитие духовности учащихся, их нравственное и профессиональное становление, самореализация их личности.

**Задачами воспитания** являются: формирование высоких моральных качеств подрастающего поколения, чувства патриотизма, ответственности перед товарищами и обществом, социальной активности, дисциплинированности и трудолюбия.

Процесс воспитания должен строиться на основе базовых **принципов,** выработанных в течение всей истории становления человечества и закрепленных в государственных документах Российской Федерации.

В условиях спортивной школы они применимы в следующей редакции:

* ***Принцип системности*** предусматривает тесную взаимосвязь всех аспектов воспитательной работы и учебно-тренировочного процесса;
* ***Принцип преемственности*** предполагает передачу позитивного опыта, лучших традиций, нравственных ценностей от старшего поколения к младшему;
* ***Принцип гуманистической направленности*** означает отношение педагога к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития, выбора им наиболее рациональной стратегии взаимодействия;
* ***Принцип вариативности*** предусматривает многообразие методов и средств воспитания в зависимости от поставленных задач.
* ***Принцип природосообразности*** воспитания состоит в необходимости научного понимания взаимосвязи природных и социокультурных процессов, воспитания юных спортсменов сообразно их полу, возрасту, формирования у них ответственности за экологические последствия своих действий и поведения;
* ***Принцип культуросообразности*** предполагает, что процесс воспитания строится в соответствии с ценностями и нормами национальной культуры и региональными традициями, не противоречащими общечеловеческим ценностям;
* ***Принцип эффективности социального взаимодействия*** предполагает воспитание обучающихся в коллективах различного типа, что позволяет расширить сферу общения и создать условия для социальной адаптации, самореализации;

Руководствуясь принципами воспитания, тренер-преподаватель избирает наиболее рациональные методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания каждого занимающегося.

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в вопросах воспитания делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, воспитание трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувства ответственности за результаты выступления, уважения к тренеру.

Основным методом формирования нравственного сознания является метод убеждения. Убеждение должно быть доказательным на основе аналогий, сравнений, примеров, ссылок на конкретные события и личности, опыт тренера–преподавателя и самого занимающегося. Важным в нравственном воспитании является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки правильных действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Значительную роль в воспитании играет знакомство с историей спортивной школы, внимание к чемпионам и ветеранам спорта, бережное отношение к завоеванным наградам.

Особое значение имеет установление положительных межличностных отношений в коллективе, ощущение единства с командой. Для сплочения коллектива целесообразно создавать и поддерживать собственные традиции: проведение спортивных вечеров, поздравления с Днем рождения, выпуск спортивных листков, объединение детей и родителей в группы ВКонтакте, мессенджерах: Телеграмм и т.д.

Дальнейшее воспитание спортсмена невозможно без развития волевых качеств, основой для которых является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий. В последующем в процессе воспитания формируются правильные личностные убеждения и установки, которые в значительной мере влияют на дальнейшие поступки и действия.

**План воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Направление работы | Мероприятия | Срокипроведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:* практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;
* формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;

-подготовка мест и инвентаря для проведения соревнований. | В течение учебного года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия в рамках которых предусмотрено:*** освоение навыков организации и проведения учебно- тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя;
* формирование сознательного отношения к учебно- тренировочному и соревновательному процессам;

-изучение основных положений и | В течение учебного года |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | правил соревнований различного уровня, ведения тренировочного процесса. |  |
| 2 | **Здоровьесбережение** |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий,направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:* формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);
* подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта
 | В течение учебного года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессыобучающихся:**-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- тренировочного процесса,периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение учебного года |
| 2.3. | Врачебный контроль | Медицинское обеспечениеобучающихся предполагает проведение следующих видовобследований:* первичного;
* ежегодных углубленных;
* дополнительных;
* этапного, текущего и срочного контроля, включая врачебно- педагогические наблюдения.
 | В течение учебного года |
| 3. | **Патриотическое воспитание** |
| 3.1. | Теоретическая подготовка(воспитание | Профориентационные беседы, встречи, диспуты, другиемероприятия с приглашением | В течение учебного года |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | патриотизма, чувства ответственностиперед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважениегосударственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе,легендарныхспортсменов в РоссийскойФедерации, в регионе, культура поведения болельщиков испортсменов на соревнованиях) | именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые учреждением (МАУДО «СШ Новосергиевского района»). |  |
| 3.2. | Практическаяподготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивныхсоревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в физкультурных и спортивно- массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения намероприятиях, посвященных государственным праздничнымдатам.* Организация и проведение соревнований по ОФП, с целью укрепления дружеских связей между обучающимися.
* Участие в соревнованиях разного уровня
* Посещение соревнований разного уровня в качестве зрителей.
 | В течение учебного годасогласно Календарю соревнований |
| 4. | **Развитие творческого мышления** |
| 4.1. | Практическая подготовка(формирование умений и навыков, способствующихдостижению спортивных результатов, расширениеобщего кругозора | Семинары, мастер-классы показательные выступления для обучающихся, направленные на:* формирование умений и навыков, способствующих достижению

спортивных результатов;* развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры
 | В течение учебного года |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | юных спортсменов) | спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;* правомерное поведение болельщиков;
* расширение общего кругозора юных спортсменов;
 |  |

# ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Реализация программы соответствуют поставленным перед этапом задачам. Так после прохождения обучения на этапе спортивно- оздоровительной подготовки обучающиеся:

* получат удовлетворение своих индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
* у обучающихся сформируется устойчивый интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом.
* воспитанникам будут созданы условия для формирования навыков здорового и безопасного образа жизни.
* обучающиеся овладеют разносторонними двигательными навыками и умениями, повысят уровень общей и специальной физической подготовки, будут способны проявлять черты спортивного характера.
* обучающиеся получат начальные технические навыки по виду спорта- хоккей с шайбой.

# УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для ведения учебно-тренировочного процесса спортивная школа должна иметь необходимое материально-техническое обеспечение.

Материально-техническая база МАУДО «СШ Новосергиевского района» должна включать специальные материальные площадки, оборудование и инвентарь.

Специализированные площадки:

* спортивный зал;

-хоккейная площадка 57х30 м.,

-тренерская;

-методический класс;

* раздевалка для обучающихся;

Для занятий хоккеем необходимо иметь хоккейную площадку, минимальный размер которой должен быть 57х30 метров. Площадка должна быть окружена пластиковыми или деревянными бортами высотой не менее чем 1 метр и не более чем 1,22 метра над уровнем поверхности льда. В средней части бокового бортика расположены две открывающиеся внутрь дверцы, предназначенные для выхода игроков на площадку. Для занятий хоккеем необходим спортивный зал. Место проведения занятий должно быть хорошо освещено и соответствовать предусмотренным санитарными нормами и должен быть равномерным.

### Оборудование, спортивный инвентарь и форма для проведения практических занятий:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***N******п\п*** | ***наименование*** | ***количество*** |
| 1 | Клюшка для игры в хоккей с шайбой | 15 штук |
| 2 | Шайба | 20 штук |
| 3 | Защита вратаря (панцирь, шорты, щитки, наколенники) | 4 комплекта |
| 4 | Защита игрока (панцирь, шорты, защита голени,наколенники, визор, краги) | 15 комплектов |
| 5 | Клюшка вратаря | 6 штук |
| 6 | Раковина защитная | 15 штук |
| 7 | Перчатки вратаря (блин, ловушка) | 4 комплекта |
| 8 | Шлем защитный для игрока | 15 штук |
| 9 | Шлем защитный для вратаря | 4 штуки |
| 10 | Коньки хоккейные для игрока | 15 пар |
| 11 | Коньки хоккейные для вратаря | 4 пары |
| 12 | Гетры | 15 пар |
| 13 | Майка игрока | 15 штук |
| 14 | Рейтузы для игрока | 15 штук |
| 15 | Гантели различных весов | 20 пар |
| 16 | Скакалки | 15 штук |
| 17 | Медицинболы от 1 до 5 кг | 5 комплектов |
| 18 | Барьеры легкоатлетические | 10 штук |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 19 | Мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные) | 3 штуки |
| 20 | Палки гимнастические | 20 штук |

* медикаменты для оказания доврачебной помощи;
* оборудование для проведения соревнований;

### Вспомогательное оборудование.

* вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения инвентаря;

### Оборудование для проведения теоретических занятий.

* оборудование для демонстрации видеоматериалов;
* методические пособия, специальную литературу, материалы периодической печати;

### Требования к кадрам

Уровень квалификации лиц, осуществляющих учебно-тренировочную деятельность, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н (№ 193н от 07 апреля 2014 года профессиональный стандарт тренера-преподавателя), в том числе следующим требованиям:

* отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации
* прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

# МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Спортивная тренировка является одной из специфических форм воспитания, главным образом физического. Она строится согласно закономерностям спортивной специализации и этим отличается от других видов физического воспитания. Учебно-тренировочное занятие свою социальную и педагогическую ценность сохраняет при условии использования

физкультурно - спортивной деятельности как фактора гармонического формирования личности и воспитания в интересах общества.

В спортивно-оздоровительных группах в качестве основных должны решаться задачи: укрепление здоровья детей; обеспечение разносторонней физической подготовленности и гармоническое формирование растущего организма; обучение различным двигательным действиям, необходимым в жизни человека (бег, прыжки, лазание, метание, плавание и др.), в том числе базовых для последующих занятий настольным теннисом. Важной задачей на этом этапе является формирование интереса к занятиям физическими упражнениями, приучение к спортивному режиму (регулярные тренировки, сочетание учебы и тренировочных занятий, гигиенические процедуры, утренняя зарядка и т.д.).

Для успешного планирования учебного материала необходимо знать, в каком возрасте целесообразно развивать физические качества обучающихся.

### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

|  |  |
| --- | --- |
| **Морфофункциональны е показатели,****физические качества** | **Возраст, лет** |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост | + |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовыекачества |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость(аэробные возможности) |  |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Координационныеспособности | + |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

***Рекомендации по проведению тренировочных занятий***

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей года обучения и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе – не более 2 часов;

### Методические принципы при построении учебно-тренировочного процесса.

Как и в других видах, учебно- тренировочное занятие в хоккее строится на принципах единства специальной и всесторонней подготовленности, непрерывности тренировочного процесса, постепенного увеличения тренировочных нагрузок, цикличности, индивидуализации тренировки и др.

|  |  |
| --- | --- |
| Принципы | Условия реализации |
| Единство специальной и всесторонней подготовленности. | Основное условие высоких достижений в спорте – всестороннее физическое развитие. Все физические качества спортсмена нужно развивать в единстве, ибо наибольшего уровня развития каждое из них достигает при условии повышения уровня развития остальных. Расширение функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических и морально-волевых качеств, овладение двигательными навыками и умениями, способствующимисовершенствованию в избранном виде спорта |
| Принцип непрерывности | Круглогодичность и систематический характер учебно-тренировочного процесса. Наслоение каждого последующего занятия на следы воздействия предыдущего, достаточное для восстановления и ростаработоспособности организма. |
| Принцип постепенного увеличениятренировочных нагрузок. | Последовательные выполнения заданий, позволяющие овладеть сложными навыками и умениями, соответствие - тренировочныхнагрузок возможностям и уровню подготовленности юного спортсмена |
| Принцип цикличности тренировки. | Относительная законченность кругооборота фаз тренировочногопроцесса с частичной повторяемостью отдельных занятий периодов и этапов. |
| Принцип | форма, характер и продолжительность упражнений, а также методы их |

|  |  |
| --- | --- |
| индивидуализации | выполнения соответствовали индивидуальным особенностям обучающихся: возрасту,типу нервной деятельности, физической подготовленности, состояниюздоровья, уровню развития волевых качеств. |

В процессе предварительной подготовки не следует спешить с узкой спортивной специализацией. Правильным будет предоставление начинающему хоккеисту возможности попробовать свои силы в различных дисциплинах и только после этого определить вид будущей специализации.

Идеальной формой организации тренировки на предварительном этапе является группа общей физической подготовки с преимущественным использованием разнообразных упражнений избранного вида спорта. Перед обучающимся ребенком не должна ставиться задача - добиться высоких спортивных результатов.

Ретроспективный анализ подготовки многих выдающихся спортсменов в разных видах спорта свидетельствует, что занятия в течение первых двух- трех лет носили у них выраженный оздоровительный характер на основе широкого использования элементов различных видов спорта, при этом предпочтение отдавалось игровому методу.

Специалисты по детскому и юношескому спорту настоятельно подчеркивают, что игровой метод наиболее оправдан в работе с юными спортсменами и что эффективность этой работы тесно связана с постоянным поиском путей создания на тренировочных занятиях положительного эмоционального фона.

Воспитание двигательных качеств на данном этапе должно строиться в строгом соответствии с психофизическим состоянием ребенка и носить разносторонний характер. Особое внимание следует уделить содействию развития быстроты и координационных качеств, которые служат основой для овладения сложными в двигательном отношении действиями на последующих этапах многолетней спортивной подготовки. Дети должны овладеть умением дозировать свои усилия, подчинять движение определенному ритму, избегать

лишних движений и т.п.

На этапе предварительной подготовки еще не сложилась характерная для последующих этапов структура годичного цикла. Основу подготовки составляет длительный подготовительный период, состоящий из относительно стандартных микроциклов, содержание которых может изменяться в зависимости от условий подготовки.

Игровая соревновательная нагрузка с возрастом и стажем занятий постоянно возрастает в противовес игровой подготовке, которая проводится в тренировочном процессе.

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости юных хоккеистов следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования, к которым относятся детско-юношеские спортивные школы.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности хоккеиста, но при этом рост тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе хоккеистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем уп- ражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на

дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов, усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность дви- жений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными хоккеистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

При этом обучение двигательным действиям является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы. Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение основным техническим приемам в хоккее начинается с создания представления о них и их пространственно-временных параметрах. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических и анатомо-морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения в игровых ситуациях.

В технической подготовке игроков в хоккее с шайбой следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к

вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в тренировочном процессе.

### Методы тренировки

Под термином метод следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности обучающегося и тренера. В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

* общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
* практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

### Общепедагогические методы включают:

* словесные методы, применяемые в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.
* наглядные методы, используемые в спортивной практике, относятся: правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен; демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.; применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.; применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью.

### Практические методы:

* методы строго регламентированного упражнения относятся методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостно- конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные). При применении целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов — непрерывные и интервальные. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений, как с регламентированными паузами, так и с непроизвольными паузами отдыха.

При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном — варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

*Непрерывные методы тренировки* - применяется в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

*Равномерный метод* – характеризуется выполнением физических упражнений в течении относительно длительного времени с постоянной

интенсивностью. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью. Недостатком этого метода является быстрое приспособление (адаптация) к нему.

*Переменный метод* – отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения, путём изменения скорости, темпа, ритма, амплитуды движения. Преимущество метода – он устраняет монотонность в работе, но этот метод желательно применять с подготовленными спортсменами.

*Интервальный метод* - характеризуется выполнением серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами отдыха.

*Повторный метод* – характеризуется многократным повторением упражнений с определённым и направленным интервалом отдыха, при условии достаточно полном восстановлении работоспособности спортсмена. Тренировочный эффект, в отличии от интервального метода, только в период выполнения упражнения. Недостаток – он достаточно быстро исчерпывает энергетические ресурсы, может возникнуть образование скоростного барьера, эффект перетренированности.

*Метод круговой тренировки* – характеризуется выполнением специально подобранного комплекса физ. упражнений с использованием ряда методов. Этот метод сопряжённого развития физ. качеств и совершенствования навыков. Отличительные черты:

* регламентация работы и отдыха на каждой станции;
* индивидуализация нагрузки;
* использование хорошо изученных упражнений;
* последовательное включение в работу различных мышечных групп.

*Игровой метод* используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования

двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива.

*Соревновательный метод* предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена. Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

### Средства тренировки

Средства тренировки, применяемые в подготовке юных хоккеистов, подразделяются на следующие основные группы:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Средство | Состав |
| 1 | Соревновательные упражнения | соревнования в избранном виде спорта и тренировочные формы соревновательныхупражнений. |
| 2 | Специальные упражнения на коньках | упражнения на льду с клюшкой и шайбой. |
| 3 | Специально-подготовительные упражнения в отсутствие льда | К ним относятся упражнения, имеющие сходство с игрой в хоккей с шайбой по структуре движений, направлению прилагаемых усилий, амплитуде движений, скорости движений, величине мышечных усилий, работе мышц, энергетическим затратам.Они в значительной мере способствуют развитию силы, быстроты, выносливости,ловкости. |
| 4 | Общеподготовительные упражнения. | К ним относятся гимнастические упражнения без предметов и с предметами, на снарядах, упражнения на гибкость, растягивание ирасслабление мышц, и другие упражнения. |

### Требования к методике тренировочных занятий с детьми:

В подготовке детей большой удельный вес должен принадлежать процессу обучения с тем, чтобы последующие годы заниматься преимущественно тренировкой. Обучение технике и тактике двигательных действий должно проходить в обычных условиях использованием подготовительных и подводящих упражнений, в игровой форме. Недопустимы установки на достижения результатов в кратчайшие сроки. Функциональные и технические нагрузки должны соответствовать в обычных условиях использованием подготовительных и подводящих упражнений, в игровой форме. Функциональные и технические нагрузки должны соответствовать возможностям организма. Спортивные соревнования возможно проводить только после соответствующей подготовки к ним участников и по личному согласию. Режим спортивной работы должен сочетаться с особенностями построения учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе.

### Методика проведения учебно-тренировочного занятия

*Учебно-тренировочные занятия* — основная форма урочных занятий для всех обучающихся.

В структуре каждого учебно-тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Содержание отдельного тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач. Для спортивной практики не типично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие.

***Подготовительная часть*** учебно-тренировочного занятия или разминка. Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно- тренировочных занятий. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению работы по разучиванию и совершенствованию

техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы. Другими словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Она вызывает новую установку в работе внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, ведет к увеличению легочной вентиляции и газообмена, повышает деятельность системы кровообращения, усиливает обмен веществ в мышцах опорно-двигательного аппарата. Все эти изменения ведут к плавному переходу организма от состояния покоя к готовности перенести определенную физическую нагрузку.

Кроме того, грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т. е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм.

*Различают общую и специальную разминку*. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно- двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка во всех видах спорта может быть схожей и состоять из ходьбы, медленного бега и комплекса общеразвивающих упражнений. Задача специальной разминки — углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится в спортивном зале, то разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, с

общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать — специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Методическая последовательность выполнения упражнений — обычная:

«сверху-вниз»:

***Основная часть*** учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовленности посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитания волевых и развития физических качеств.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности строятся на основе использования разнообразных физических упражнений — общеразвивающих, спортивных, отражающих специфику избранного вида спорта, упражнений из других видов спорта.

Используются различные методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и игровой. Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально- подготовительных, соревновательных упражнений; количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на техническую подготовленность, предусматривают отработку основ, деталей техники, разучивание новых движений, совершенствование техники ранее разученных двигательных действий.

В спортивной тренировке наиболее распространены смешанные (комплексные) учебно-тренировочные занятия, направленные на решение задач обучения технике, воспитания физических и личностных качеств, контроль за уровнем физической подготовленности. В учебно-тренировочных занятиях такой направленности целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений:

* упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствования в ней;
* упражнения, направленные на развитие быстроты;
* упражнения, направленные преимущественно на развитие силы;

-упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости. Продолжительность основной части учебно-тренировочного занятия 55–60 минут.

***Заключительная часть*** учебно-тренировочного занятия (в спорте ее чаще всего называют «заминка») предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма.

Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения). В наиболее простом варианте это может быть медленный бег с последующим выполнением упражнений на расслабление. В число этих упражнений можно включать некоторые элементы самомассажа — встряхивание, поглаживание, растирание. Хорошо заканчивать тренировку водными процедурами. Продолжительность заключительной части обычно составляет 5–8 минут.

# КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

*Основными критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:*

1. Регулярность посещения занятий;
2. Положительная динамика развития физических качеств у занимающихся;
3. Освоение теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
4. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

### Методические указания к выполнению контрольных упражнений

Контрольное тестирование по ОФП осуществляется конце учебного года, перед тестированием проводится разминка.

Комплекс *контрольных упражнений по ОФП* включает следующие тесты:

* Бег на 30 м.(60 м). Выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
* Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
* Бег на 1000 м.(500 м.).проводится на дорожке стадиона или в естественных условиях. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.
* Челночный бег 3х10 метров выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому учащемуся предоставляется 2 попытки подряд. По команде ”Приготовиться!” учащиеся подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два бруска 50х50х100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга. По

команде ”Марш!“ учащиеся бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии ”старт-финиш“, кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берут свой второй брусок, разворачиваются, бегут к линии ”старт-финиш“ и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках. Время выполнения челночного бега каждым учащимся фиксируется с точностью до 0,1 сек. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

* Подтягивание в висе на высокой перекладине (низкой в висе лежа)выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения ”вис хватом сверху“. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок учащегося находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.
* Наклон туловища вперед из положения стоя. Гибкость определяется при наклоне туловища вперед со скамейки (ноги прямые) путем замера линейкой с точностью до 1 см. положения относительно опоры кончиков пальцев рук, опущенных вниз. Выполняются 3 наклона вперед с постепенно увеличивающейся амплитудой, на четвертом регистрируется результат в течение 5 секунд.

## Таблица определения уровня развития физических качеств у обучающихся

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Определяе мыеспособност и | Контрольные упражнения | Возрс т(лет) | низкий уровень | средний уровень | высокий уровень | низкий уровень | средний уровень | высокий уровень |
|  |  |  | **юноши** | **девушки** |
| скоростные | **Бег 30 м/,с** | *6-10* | 7,5выше | и | 7,4-5,6 | 5,5 и ниже | 7,6выше | и | 7,5-5,9 | 5,8ниже | и |
| *11-15* | 6,3выше | и | 6,2-4,6 | 4,5 и ниже | 6,4выше | и | 6,3-5,3 | 5,2ниже | и |
| *16-17* | 5,2выше | и | 5,1-4,5 | 4,4 и ниже | 6,1ниже | и | 5,9-5,1 | 5,0ниже | и |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Коорди-национные | **Челночный бег 3x10м,с** | *6-10* | 9,9выше | и | 9,8-8,7 | 8,6 и ниже | 10,4выше | и | 10,3-9,2 | 9,1ниже | и |
| *11-15* | 9,3выше | и | 9,2-8,4 | 8,3 и ниже | 10,0выше | и | 9,9-8,8 | 8,7ниже | и |
| *16-17* | 8,6выше | и | 8,5-7,8 | 7,7 и ниже | 9,7выше | и | 9,6-8,6 | 8,5ниже | и |
| скоростно- силовые | **Прыжок длину с/м,,мс** | **в** | *6-10* | 124ниже | и | 125-169 | 170выше | и | 110ниже | и | 111-159 | 160выше | и |
| *11-15* | 167ниже | и | 168-212 | 213выше | и | 140ниже | и | 141-199 | 200выше | и |
| *16-17* | 212ниже | и | 213-259 | 260выше | и | 155ниже | и | 156-204 | 205выше | и |
| Выно- сливость | **бег 500 м (мин)** | *6-10* | Без учета времени |
| *11-15* | 2,50 ивыше | 2,49-2,14 | 2,15-иниже | 3,00-ивыше | 2,59-2,19 | 2,20-ниже | и |
| *16-17* | 2,00выше | и | 1,59-1,29 | 1,30ниже | и | 2,50выше | и | 2,49-2,09 | 2,10ниже | и |
| гибкость | **Наклон вперед из****положения сидя, см** | *6-10* | 2 и ниже | 3-6 | 7,0выше | и | 3 и ниже | 4-10 | 11выше | и |
| *11-15* | 4 и ниже | 5-10 | 11 и выше | 5 и ниже | 6-13 | 14выше | и |
| *16-17* | 5 и ниже | 6-12 | 13 и выше | 7 и ниже | 8-17 | 18выше | и |
| силовые | **Подтягиван ие на****высокой****перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (дев.) количество****раз.** | *6-10* | 1 и ниже | 2-4 | 5 и выше | 4 и ниже | 5-10 | 11выше | и |
| *11-15* | 3 и ниже | 4-7 | 8 и выше | 6 и ниже | 7-13 | 14выше | и |
| *16-17* | 5 и ниже | 6-10 | 11 и выше | 8 и ниже | 9-16 | 17выше | и |

*Контрольно-переводные* нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки (для обучающихся, достигших возраста 8 лет и желающих продолжить обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с шайбой»).

***Ведение документации при подведении итогов:*** протоколы сдачи контрольных нормативов, данные контрольных учебно-тренировочных занятий, протоколы соревнований.

# ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

## 10.1.Список литературных источников

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте», 1974г.
2. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. – М; Фис, 1986г.
3. Волков В.М. «Тренеру о подростке», ФиС. М., 1973г. 4.Вайцеховский С.М. «Книга тренера», ФиС. М., 1971г.
4. Горский Л. «Игра хоккейного вратаря»,- М; Фис, 1974г.
5. Федеральный закон РФ « Об образовании в Российской Федерации». 7.Зациорский В.М. «Физические качества спортсмена», ФиС. М., 1970г.
6. Зеличонок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П., «Критерии отбора», - М; Терра спорт,2000 г.
7. Матвеев Л.П. «Теория и методика физического воспитания», ФиС. М., 1976г.
8. Общая физическая подготовка. Знать и уметь; учебное пособие/Ю.И. Гришина- Ростов н\Д; Феникс, 2010г.
9. Платонов В.Н. «Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте»,-Киев, 1997г.
10. Савин В.П. «Теория и методика хоккея» Учебник для студентов высших учебных заведений, - М, Академия, 2003г.
11. Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры, М;- Фис, 1990 г.
12. Современная система спортивной подготовки, Ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина, - М, 1995 г.
13. Спортивные игры. Учебник для вузов. Под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова, - М., Академия, 2002г.
14. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений,-М,- Издательский центр «Академия», 2001г.
15. Тарасов А.В. «Тактика хоккея», ФиС. М., 1963г.
16. Тарасов А.В. «Хоккей », ФиС. М., 1971г.
17. Теория и методика спорта: учебник\ А.А. Васильков,- Ростов н/Д; Феникс, 2008 г.
18. Тылеева Л.В. Подвижные игры,- Москва; Проспект, 2010г.
19. Филин В.П. «Теория и методика юношеского спорта»,ФиС. М., 1987г.
20. Халл Б. «Моя игра в хоккей», ФиС. М., 1971г.
21. Хоккей. Настольная книга тренера/Майкл А., Смит; пер. с англ. Н.А. Чупеева,- М,; АСТ; Астель; Владимир; ВКТ, 2010г.