

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА КЕМЕРОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»
(МАУ ДО «КСШ КМО»)**

Рассмотрена и согласована
на заседании педагогического совета
«18» октября 2023 года
Протокол № 4

УТВЕРЖДЕНА
Директор МАУ ДО «КСШ КМО»

В.Н. Филимонова
Пр. от «16» октября 2023 года
№ 132/1-о



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»
(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП)**

Автор-разработчик:
Инструктор-методист Баранова Н.В.

Кемеровский муниципальный округ 2023 г.

Содержание программы

Пояснительная записка	3-6
1. Нормативное обеспечение программы	5 – 14
2. Методическое обеспечение программы	15 – 28
3. Перечень информационного обеспечения	29

Пояснительная записка

Общеразвивающая программа дополнительного образования по хоккею для спортивно-оздоровительных групп (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ (в ред. 29.12.2022г №642-ФЗ), Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. от 28.12.2022г №568-ФЗ), Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022г. № 634, другими приказами Министерства спорта Российской Федерации, Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.

Рекомендуемая направленность образовательного процесса определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направления различных нагрузок.

Спортивно-оздоровительный этап реализуется в организациях дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта. Его содержание определяется в соответствии с реализуемыми такими организациями дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта, и на него не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки. Занятия на спортивно-оздоровительном этапе организуются для детей младшего возраста, имеющих допуск от врача-педиатра, и носят оздоровительную направленность, обеспечивают условия для формирования функциональных возможностей и совершенствования жизненно важных двигательных навыков, знакомят с базовыми техническими приемами хоккея, способствуют отбору спортивно одаренных.

Цель настоящей Программы – вовлечение лиц в систематические занятия хоккеем, физическое развитие и воспитание личности, формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта у занимающихся хоккеем в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Комплексная спортивная школа Кемеровского муниципального округа» (далее – МАУ ДО «КСШ КМО»), физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, создание условий для прохождения спортивной подготовки.

Задачи:

- привлечение максимально возможного числа детей к занятиям хоккеем, формирование у них устойчивого интереса к данному виду спорта;

- обучение теории практике хоккея, основам техники катания на коньках и широкому кругу двигательных навыков;

- развитие физических качеств обучающихся, приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, гибкости, силовых и координационных возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, командного духа;

- поиск, отбор талантливых, спортивно одаренных детей на основе морфологических критериев и двигательных возможностей и их подготовка для прохождения этапов спортивной подготовки;

- реализация спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки в МАУ ДО «КСШ КМО».

На обучение по настоящей Программе, в спортивно-оздоровительные группы (СОЭ) зачисляются дети с 5 до 8 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача. После окончания курса обучения по данной Программе, обучающиеся по желанию и согласно требованиям, к уровню подготовки, переходят на этап начальной подготовки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», являющийся очередным этапом многолетней подготовки.

Категория обучающихся: принимаются успешно прошедшие вступительные испытания, установленные локальными актами МАУ ДО «КСШ КМО», дети в возрасте от 5 до 8 лет при наличии медицинской справки, заявления от родителей и прилагаемых к нему документов, перечень которых установлен локальными актами МАУ ДО «КСШ КМО».

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы является адаптация к спортивным условиям работы, непрерывность и преемственность с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а также начальные технико-тактические действия для вида спорта «хоккей с шайбой».

Срок реализации программы.

Настоящая образовательная программа рассчитана на 3 учебно-тренировочных года на спортивно-оздоровительном этапе (далее – СОЭ).

Форма проведения обучения – групповая.

Мониторинговые формы:

а) тестирования;

б) товарищеские матчи;

в) соревнования;

Обучающие формы:

- а) учебно-тренировочные занятия;
- б) технико-тактические занятия;
- в) просмотр видеозаписей.

Развивающие формы:

- а) дискуссии;
- б) игровые занятия;
- в) экскурсии, посещение хоккейных матчей команд мастеров.

Ожидаемые результаты освоения настоящей Программы

Обучающийся будет знать: спортивную терминологию; историю мирового и отечественного хоккея; основные виды профилактики заболеваний и травм; правильность выполнения различных физических упражнений; основные и специальные технико-тактические элементы игры в хоккей;

Уметь: выполнять основные физические упражнения; правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок; поддерживать свой уровень физической и технико-тактической подготовленности; выполнять коллективные задачи и адаптироваться среди других;

У обучающегося будут воспитаны, развиты и сформированы: мотивация к занятиям хоккеем; расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений, укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности; устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды; внимание, память, мышление, воображение; приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи); приобретение первого соревновательного опыта путем участия в групповых соревнованиях; выносливость, быстрота, сила, гибкость, координация (ловкость), скорость реакции; стремление к достижению общего результата; высокий уровень технико-тактической подготовки; общечеловеческие ценности, общая культура; понимание необходимости здорового образа жизни и сформированность навыков ЗОЖ; коммуникативные навыки, умение свободно общаться с окружающими, толерантность; чувство патриотизма; чувство ответственности за общий результат; организованность и пунктуальность.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 10 и не более 30 человек.

Форма обучения – очная.

Язык обучения – русский.

Особенности развития возрастных групп обучающихся 5-8 лет.

В занятиях обучающихся возрастных групп 5-8 лет важны положительные эмоции. В силу различных темпераментов детей она по-

разному проявляют эмоции: лучше всего их проявляют сангвиники и холерики, дети с флегматическим и особенно меланхолическим типом темперамента проявляют свои эмоции очень сдержанно. В связи с чем тренеры-преподаватели используют это особенности при выборе упражнений, организации групп и общении с детьми.

Уровень психического развития детей этой возрастной группы позволяет им легко и самостоятельно объединяться в пары для совместной деятельности, распределять роли в игре, придумывать дополнительные роли. На занятиях допускается предоставление тренером-преподавателем возможности обучающимся самоорганизации какой-либо части игровой деятельности.

Обучающиеся этой возрастной группы одинаково хорошо запоминают зрительные и слуховые образы – до 5-6 вариантов объектов. Отлично воспринимают на слух и запоминают предложения из 5-6 слов. В связи с чем тренерами-преподавателями активно развиваются эти способности, используются яркие образы, сравнения, демонстрируются эмоциональные оттенки отношения тренера-преподавателя к действиям обучающихся. Память детей в этом возрасте позволяет использовать упражнения с несложными задачами, связанными с воспроизведением по памяти пространственных и временных условий.

Внимание детей к этому возрасту становится более устойчивым. Они могут контролировать и держать в памяти до 6 предметов. Благодаря этому несколько увеличиваются те фазы и части занятия, в которых дети обучаются новым навыкам. Одновременно психические процессы остаются еще очень лабильными, поэтому на занятиях используются активные, эмоциональные упражнения после обучения новому материалу.

В данной возрастной группе могут быть выявлены дети, имеющие определенный двигательный опыт, и дети, только начинающие заниматься спортом, в связи с чем могут быть выявлены существенные различия в физическом развитии детей, обусловленные несоответствием биологического возраста хронологическому. Тренерами-преподавателями внимательно подбираются средства и упражнения и при необходимости формируются группы «по способностям».

В группах обучающихся 5-8 лет происходят серьезные изменения в личностном развитии ребенка, происходит осознание принадлежности к социальной группе. В этом возрасте ребенком движут не только желания (хочу), но и понимание возможностей (могу) и необходимости (должен). Тренерами-преподавателями используется эта возможность: создаются команды, проводится обучение взаимопомощи и поддержке, формируются умения по адаптации и поведению в коллективе, социализации.

Нормативное обеспечение программы

Спортивно-оздоровительный этап (СОЭ).

На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на развитие физических качеств, разностороннюю физическую подготовку и овладение техникой для изучения основ игры в хоккей, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки.

Программа рассчитана согласно учебно-тренировочному плану на 46 недель. Объем программы рассчитан на 207 – 276 часов.

Образовательный процесс включает в себя следующие разделы подготовки: теоретическую, общую физическую, специальную физическую, технико-тактическую подготовку, игровую подготовку.

При проведении тренировок должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест тренировок и оборудования.

Планирование тренировочных занятий в группах и распределение материала производится на основании плана подготовки и годового плана-графика.

Режим учебно – тренировочного процесса

Таблица 1

Этап подготовки	Год обучения	Возраст зачисления	Количество часов в неделю	Наполняемость группы (человек)	Требования к спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	Весь этап	5-8	4,5-6	10/30	-

Соотношение видов подготовки, %

Таблица 2

Год обучения	Общая физическая	Специальная физическая	Учебные и тренировочные игры	Технико-тактическая	Теоретическая, психологическая	Тестирование и контроль
1-3 год	33	30	6	22	5	4

Учебно-тренировочный план подготовки

Таблица 3

Виды подготовки	Объем нагрузки в часах	
	4,5 часа / неделя	6 часов / неделя
Общая физическая подготовка	69	91
Специальная физическая подготовка	62	83

Учебные и тренировочные игры	12	17
Технико-тактическая	46	61
Теоретическая, психологическая	10	14
Тестирование и контроль	8	10
Медицинские и восстановительные мероприятия (вне сетки часов)	+	+
Всего часов (46 недель)	207	276

План-график годичного цикла подготовки

Построение годичного цикла подготовки в спортивных школах является одним из важных компонентов программы.

Особенность СОЭ-работа с занимающимися с разным уровнем физического развития, основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки. В структуру учебно-тренировочного процесса входят следующие формы обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- групповые, индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль;
- периоды отдыха.

План – график распределения программного материала в годичном цикле
для спортивно-оздоровительной группы (на 276 часов)

Таблица 4

Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	июнь	июль	Всего часов
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	8	9	9	9	9	8	3	91
Специальная-физическая подготовка	8	8	8	8	7	8	8	8	8	7	5	83
Учебные и тренировочные игры	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	17
Технико-тактическая подготовка	5	6	6	6	5	5	6	6	6	6	4	61
Теоретическая, психологическая подготовка	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	14
Инструкторская и судейская практика												0
Тестирование, контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	10
Всего часов тренировочной и соревновательной нагрузки	25	28	27	27	23	27	28	27	26	24	14	276

План – график распределения программного материала
в годичном цикле для спортивно-оздоровительной группы (на 207 часа)

Таблица 5

Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Всего часов
Общая физическая подготовка	6	7	7	6	7	6	7	7	6	6	4	69
Специальная-физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	62
Учебные и тренировочные игры	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	12
Технико- тактическая подготовка	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5	1	46
Теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	10
Инструкторская и судейская практика												0
Тестирование, контроль	1	1		1	1	1	1	1	1			8
Всего часов тренировочной и соревновательной нагрузки	19	21	20	20	20	19	20	22	19	19	8	207

Поскольку воспитание является частью учебно-тренировочного процесса, воспитательная работа с юными хоккеистами должна иметь систематический и планомерный характер, осуществляться повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Планом предусматривается связь с родителями хоккеиста, учебными заведениями, партнерами организации.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Воспитание здорового образа жизни и безопасности		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - участие в акциях по формированию здорового образа жизни;	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - психологическая подготовка, самооценка.	В течение года
1.3.	Инструктажи по технике безопасности	Проведение бесед с обучающимися: - правила поведения на тренировочном занятии (на льду, в спортивном зале, в тренажерном зале); - правила поведения на воде, в лесу (в летнее время); - профилактика вредных привычек; - профилактика использования пиротехнических средств.	В течение года
2.	Нравственно-патриотическое воспитание обучающихся		

2.1.	Теоретическая (беседы, встречи, участие в тематических конкурсах, фестивалях)	<ul style="list-style-type: none"> - развитие уважения к символам государства, к историческим символам и памятникам Отечества; - развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); - формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;-развитие сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; - содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных. 	В течение года
3.	Общекультурное и эстетическое воспитание		
3.1.	Теоретическая практика (беседы, встречи, участие в тематических конкурсах, фестивалях)	<ul style="list-style-type: none"> - эффективное использование уникального российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического;-воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов. 	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; 	В течение года
4.	Трудовое воспитание обучающихся		

4.1.	Практическая подготовка	-установление распорядка дежурств по организации порядка на местах проведения тренировок и раздевалках (установка и уборка инвентаря); -установление распорядка дежурств по организации порядка в поездках (в местах проживания, в транспорте); - формирование у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей; - развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.	В течение года
------	-------------------------	--	----------------

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап

Таблица 7

№ п/п	Упражнение	Ед.измерения	Норматив					
			5 лет		6 лет		7 лет и старше	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки								
1.	Бег на 20 м	с	+		не более 4,5	не более 5,3	не более 4,5	не более 5,3
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	+		не менее 135	не менее 125	не менее 135	не менее 125
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	+		не менее 15	не менее 10	не менее 15	не менее 10
Нормативы специальной физической подготовки								
4.	Бег на коньках 20 м	с	+		не более 4,8	не более 5,5	не более 4,8	не более 5,5
5.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	+		не более 17,0	не более 18,5	не более 17,0	не более 18,5
6.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	+		не более 6,8	не более 7,4	не более 6,8	не более 7,4

7.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	+	не более 13,5	не более 14,5	не более 13,5	не более 14,5
8.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	+	не более 15,5	не более 17,5	не более 15,5	не более 17,5

Условия зачисления и перевода в группу следующего года обучения.

Таблица 8

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Выполнение контрольных нормативов по ОФП	Выполнение программы	Участие в соревнованиях
1 год	5-6	-	70-80%	Тренировочные игры
2 год	6-7	+	80-90%	Контрольные игры
3 год	7-8	+	93-100%	Матчевые встречи

-положительная динамика показателей уровня физической подготовленности.

Результаты выполнения тестов для детей 8 лет засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» и зачисления в группу начальной подготовки.

1. Методическое обеспечение программы

Значительное омоложение, произошедшее в спорте за последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки. В спортивную школу в спортивно-оздоровительные группы целесообразно принимать всех желающих. В дальнейшем в ходе занятий осуществляется окончательный отбор учащихся. Основными критериями при этом являются: способности к занятиям хоккеем, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность.

При организации тренировочных занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей.

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высоких спортивных результатов;

Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию педагогического контроля за состоянием состояния здоровья и физическим развитием.

Надежной основой успеха юных спортсменов в будущем является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

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

Физическая подготовка (ОФП, СФП)

Физическая подготовка имеет существенное значение, что связано с особенностями вида спорта, происходящего на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

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

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение специфической деятельности, задействованной в хоккее с шайбой. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять, как обще-подготовительные, а средства, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Обще-подготовительные упражнения

Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал.

Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два.

Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения сидя упор кистями рук сзади-поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения со снарядами: гантелями, набивными мячами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке. Упражнения из других видов спорта: борьба, езда на велосипеде.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-60 м) с возможно максимальной скоростью. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный, прыжки в длину. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств.

Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты.

Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры-преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений.

Специально-подготовительные упражнения.

Специфика спортивной деятельности 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. Прыжковая имитация в движении (с ноги 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 или двумя ногами.

Упражнение с партнером. Исходное положение-партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующие повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук. Упражнения в бросках, передаче и остановках шайбы.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

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.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Техническая подготовка

Техническая подготовка тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической). На спортивно-оздоровительном этапе следует уделять особое внимание на овладение техники передвижения на коньках, технике владения клюшкой и шайбой.

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

Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков). Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба в полуприседе, в полном приседе. Бег с изменением направления движения. Бег приставными и скрестными шагами правым, левым боком. Бег спиной вперед. Бег с высоким подниманием бедра, с

захлестыванием голени назад. Чередование бега с остановками, поворотами и спиной вперед. Перемещение из упора, присев в упор, лежа и обратно. Стоя на одной ноге, наклониться вперед, поднять другую ногу назад, руки в стороны («ласточка»). Прыжки на месте на двух, на левой, правой ногах. Прыжковые упражнения со скакалкой. Чередование прыжков на правой, левой ногах с бегом. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на двух и на одной ноге с поворотом на 90, 180 и 360 градусов. Чередование бега с прыжками и поворотами. Различные кувырки. Ходьба по узкой опоре. Бег по песку, опилкам, воде, по пересеченной местности.

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки.

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

Вне льда на коньках: Ходьба в различных направлениях, ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180 и 360 градусов. Приседания, полуприседания. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами. Принятие основной стойки хоккеиста. Упражнения: «пружинки», (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо, то же влево), 12 «сделать фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например, «ласточку»). Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны. Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Прыжки на коньках с продвижением вперед. Падение «рыбкой», в группировке, на руки. Необходимо также освоить технику опускания на одно, два колена, падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

На льду на коньках: Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках.

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

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

Разучивание стартового положения. Обезд препятствий в

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

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

- Основная стойка хоккеиста.
- Скольжение на двух ногах, не отрывая ног от льда.
- Скольжение на двух, после толчка одной (правой, левой).
- Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой).
- Бег широким скользящим шагом.
- Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков от льда.
- Скольжение по дуге (поворот), толчком одной ноги (правой, левой).
- Бег с изменением направления (переступание).
- Торможение одной ногой без поворота корпуса-«полуплугом».
- Прыжок толчком двух ног.
- Торможение с поворотом корпуса на 90 градусов на параллельных коньках правым (левым) боком.
- Старты.
- Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.
- Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги.

Техника владения клюшкой

С первого занятия определяется сильная рука, в которой хоккеисту необходимо держать клюшку. В процессе начального обучения технике владения клюшкой используются координационные, подводящие и специальные упражнения. Подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой. На спортивно-оздоровительном этапе пока юный хоккеист не освоил основные приемы, а также всю структуру биомеханических движений рациональной техники катания на льду, нецелесообразно уделять время процессу обучения технике владения клюшкой и шайбой именно в пределах льда. Таким образом, занятия, направленные на овладение навыками работы руками на данном этапе обучения необходимо проводить вне льда со специализированными мячами, полностью идентичными по весу с шайбой, состав и структура которых позволяет начинающим хоккеистам овладеть базовыми и основными навыками техники владения клюшкой. Как только занимающийся освоил все базовые приемы и элементы техники катания, и его внимание сосредоточено на решении не только одной задачи – как устоять на коньках, возможен плавный переход на процесс обучения технике владения клюшкой и шайбой.

Координационные упражнения с клюшкой

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

Перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево.

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

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

Все указанные группы упражнений, а также и те, которые проверены и эффективно использовались в практической работе, выполняются сначала стоя на месте, потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе и т.д. Данные упражнения по мере освоения обучающимися выполняются в различных сочетаниях (например, вращение с перехватами).

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

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

Подводящие упражнения

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

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

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

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

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

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

Броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40 см. Особое внимание следует обратить на работу кистей рук при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола. Это

упражнение условно напоминает стряхивание капли воды с крюка в направлении движения мяча (броска, передачи). По мере освоения техники передачи мяча по воздуху упражнения усложняются: движения выполняются с переступанием на месте, в движении, а вместо теннисных мячей используются облегченные шайбы.

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

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

Специальные упражнения на технику владения клюшкой

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

Ведение шайбы в движении вперед и назад, без отрыва крюка, толчками перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпусом, по восьмерке 15 в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению.

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

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

«Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо. Бросок шайбы с длинным замахом.

Передача шайбы броском с длинным замахом.

Приемы шайбы.

«Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.

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

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

Когда обучающиеся освоили технику бросков шайбы по льду, необходимо приступить к обучению технике выполнения бросков шайбы по воздуху.

Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки – привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе и жизни.

Для детей дошкольного возраста теоретическая подготовка осуществляется непосредственно в течении учебно-тренировочного занятия. Для детей школьного возраста помимо тренировочного занятия информация может доводиться в форме бесед, лекционных занятий, дискуссий. Учебно-тематический план теоретической подготовки представлен в таблице 9.

Учебно-тематический план теоретической подготовки

Таблица 9

Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
История возникновения и развитие хоккея в стране и в мире	сентябрь	Характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания. История возникновения и развития мирового хоккея. Развитие отечественного хоккея.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Оборудование и спортивный инвентарь, используемый в хоккее	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Травматизм в спорте и его профилактика	январь	Понятие о травматизме. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	февраль	Понятие о технике и тактике в хоккее. Характеристика основных технических приемов в хоккее, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике.
Установка и разбор игр	январь-май	Значение предстоящей игры. Установка на игру против известного или неизвестного противника. Задания игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками и звеньями. Игровая дисциплина. Анализ тактических и технических ошибок.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	июль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Воспитательная работа

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов. Существуют разные методы воспитания: убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание. Для решения задач гуманитарно-духовного воспитания используют преимущественно методы убеждения и личного примера. Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий, таких как:

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

-регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;

- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми.

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

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

1. воспитание волевых качеств личности;
2. воспитание спортивного трудолюбия;
3. интеллектуальное воспитание– овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки;
4. воспитание чувства ответственности за порученное дело;
5. воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы;

Самовоспитание сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- совместное празднование дней рождений;
- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.
- экскурсии.

Немаловажное значение имеет работа с родителями – встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией Спортивной школы; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми.

Педагогический мониторинг эффективности тренировочного процесса

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения. Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

планомерность;
целенаправленность;
систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу учета посещения тренировочных занятий.

Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся спортивно-оздоровительных групп отделения хоккея с шайбой организуется прием контрольно-переводных нормативов по ОФП ежегодно, 2 раза в год — в начале и конце спортивного сезона. Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

- 1. Бег на 20 метров** выполняется по беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды
- 2. Бег 20 метров на коньках вперед лицом.** Тест призван определить уровень скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По сигналу старается как можно быстрее пробежать расстояние до синей линии. Оценивается время (с).
- 3. Слаломный бег на коньках без шайбы.** Тест призван оценить уровень владения техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.
- 4. Челночный бег.** Выполняется на размеченной площадке. Расстояние между линиями 9 метров.
- 5. Прыжок в длину с места** Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.
- 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимания»)** Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

Общие требования безопасности

К занятиям допускаются обучающиеся, у которых отсутствуют медицинские противопоказания для занятий хоккеем, имеющие

медицинский допуск и прошедшие инструктаж по правилам безопасности при проведении учебно- тренировочных занятий.

Обучающиеся должны соблюдать правила поведения, внутреннего распорядка, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на твердом покрытии;
- травмы при нарушении правил проведения занятия;
- травмы при нахождении в зоне броска шайбы;
- травмы при столкновением с бортом ледовой арены.

На используемых для реализации настоящей Программы спортивных объектах и спортивной инфраструктуре находится медицинский пункт, укомплектованный необходимыми медикаментам и перевязочными средствами, для оказания первой помощи пострадавшим.

Обучающиеся должны быть в исправном спортивном обмундировании (шлем с маской, защита шеи, нагрудник, налокотники, хоккейные перчатки, защита голени, бандаж, хоккейные трусы, хоккейная клюшка стандартных размеров) для занятий на льду в закрытых помещениях, для занятий на льду на открытых площадках дополнительно (шерстяная шапочка под шлем, термобелье, теплые носки).

Все обучающиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены: спортивная одежда должна быть чистая, волосы подстрижены или собраны с фиксацией их резинкой, ногти на руках и ногах коротко острижены.

Ношение учащимися, каких-либо аксессуаров и иных предметов украшений на занятии категорически запрещается, во избежание возможного травмирования.

Выходить на площадку и уходить с площадки допускается только с разрешения тренера-преподавателя или (и) по рекомендациям медицинского работника.

Обучающийся, нарушивший инструкции по правилам безопасности, или намеренно нанесший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий.

В случае недееспособности обучающегося по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его законные представители.

Требования безопасности перед началом занятий:

- Внимательно прослушать инструктаж по правилам безопасности;
- Провести физическую разминку на земле;
- Надеть спортивную форму (для занятий на льду);
- Провести разминку на льду;
- Приступить к основной части тренировки.

Требования безопасности во время занятий:

- Заниматься строго по плану тренера-преподавателя, внимательно слушать тренера-преподавателя и выполнять его указания;
 - Во время занятий не должны присутствовать посторонние лица;
 - При столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки;
 - Начинать занятия, делать остановки и заканчивать занятия строго по команде тренера-преподавателя;
 - Строго соблюдать дисциплину;
 - Соблюдать требования безопасности аварийных ситуациях при наличии соответствующих уведомлений и условий;
 - При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
 - При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю;
- Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий:

- Убрать спортивный инвентарь с места занятий в места для его хранения;
- Снять спортивную форму и спортивную обувь;
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Условия для реализации программы

Материально-техническая оснащённость образовательного процесса – это необходимое условие успешного функционирования образовательной организации и реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Совершенствование материально-технического обеспечения образовательной организации современным спортивным оборудованием и инвентарем, информационно-техническими средствами способствует решению образовательных задач, которые стоят перед спортивной школой

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]: Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022г)
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022г)
3. Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования"
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
6. Горский, Л. Тренировка хоккеистов: Пер. со словацк. / предисл. Г. Мкртычана. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
7. Лях, В. И. Развитие координационных способностей у дошкольников / В. И. Лях. – М. : Спорт, 2019. – 128 с. Теория и методика спортивной тренировки в хоккее.
8. Михно, Л. В. Игра в хоккей в условиях современного общества: мотивация юных хоккеистов и их родителей : учебное пособие / Л. В. Михно, Е.В. Утишева. – СПб. : Кинетика, 2016.
9. Михно, Л. В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов : учебник для тренеров / Л.В. Михно [и др.] ; под ред. Л.В. Михно. – СПб. : [б.и.], 2017.
10. Сафонов, В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха : монография / В.К. Сафонов. – М. : Спорт, 2017.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННОТЕЛЕКОММУНИКАТИВНОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <https://fcpsr.ru>
3. Федерация хоккея России www.fhr.ru