

**Муниципальное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа города Сенгиля**

Принято на педагогическом совете  
МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля  
Протокол № 11 от 24 августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:  
Директор МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля  
\_\_\_\_\_ С. П. Шубин  
Приказ № 120-о от 24 августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ХОККЕЙ»  
физкультурно-спортивной направленности  
(УГЛУБЛЕННЫЙ (ПРОДВИНУТЫЙ) УРОВЕНЬ)**

**Срок реализации** –1 год, с 01.09.2023 по 31.08.2024 г.  
**Адресат программы** - учащиеся 13-14 лет

**Разработчик программы:**  
заместитель директора  
Севастьянова Екатерина Сергеевна  
**Тренеры-преподаватели:**  
Ильдейкин В.Я.

г. Сенгилей, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Комплекс основных характеристик образования</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	12
1.3. Планируемые результаты	12
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>14</b>
2.1. Учебный план	14
2.2. Содержание учебного плана	15
2.3. Календарный учебный график	28
2.4. Формы аттестации	37
2.5. Оценочные материалы	37
2.6. Методические материалы	38
2.7. Условия обеспечения программы	41
2.7.1. Кадровое обеспечение	41
2.7.2. Материально-техническое обеспечение	42
2.7.3. Информационное обеспечение	42
2.8. Воспитательная работа	42
2.9. Список литературы	47
Приложение 1	49
Приложение 2	50

## **1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Нормативно-методическое и правовое обеспечение программы:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020 г.

#### **Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:**

- Письмо Министерства образования и науки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

#### **Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:**

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 118 от 03.06.2003г.

#### **Локальные акты МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля:**

- Устав МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля;
- Правила приёма на дополнительные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля;
- другие локальные акты МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля, регламентирующие особенности организации образовательной деятельности.

### **Направленность программы**

Программа «Хоккей» **физкультурно-спортивной направленности** - ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны.

**Уровень реализуемой программы** – углубленный (продвинутый). Предполагает углубленное изучение выбранной предметной области с освоением около профессиональных и профессиональных знаний в рамках изучаемых тем, решение заданий продуктивного уровня, выполнение творческих и научно-исследовательских проектов.

### **Актуальность и отличительные особенности**

Актуальность программы в том, что она обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных хоккеистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами в хоккее, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов, предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок, а также пропагандирует профилактику асоциального поведения.

Своевременность программы в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей в мотивации внутренней активности саморазвития детской и подростковой субкультуры, в превращении жизненного пространства в мотивирующее пространство, определяющее самоактуализацию и самореализацию личности, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности.

### **Новизна**

**Новизна** данной образовательной программы заключается в том, что:

- программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, выявление и поддержку одаренных детей;

- ориентации на интерес и пожелания учащихся, учет их возрастных потребностей, реализации возможности, стимулировании социальной и гражданской активности, что даёт возможность отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков;

- в изучении личности каждого учащегося и подборе методов, форм, приемов обучения, направленных на развитие чувства патриотизма, формирования у подрастающего поколения любви к Родине;

- единой организационной системе - многолетнем целенаправленном процессе, обеспечивающем преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

### **Отличительная особенность программы**

1. Программа реализуется в **СЕТЕВОЙ ФОРМЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ** ДЮСШ г. Сенгиля и общеобразовательной организации. Реализация программы происходит на

основе заключенного договора о сетевой форме между ДЮСШ г. Сенгилея (Базовая организация) и общеобразовательной организацией. (Организация-участник).

Программа реализуется с использованием Ресурсов Организации – участника на базе Организации – участника. Организация-участник предоставляет следующие ресурсы, необходимые для реализации программы: помещение, которое должно соответствовать всем требованиям СанПиН и противопожарной безопасности, специально оборудованные площадки, инвентарь, снаряжение и другие расходные материалы. Базовая организация осуществляет использование Ресурсов Организации-участника на безвозмездной основе в соответствии со ст. 15 п.4 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» №273.

2.Программа предусматривает индивидуальную работу с **ВЫСОКОМОТИВИРОВАННЫМИ И ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ**. При организации работы с одаренными детьми в условиях учебно-тренировочной работы речь должна идти о создании такой образовательной среды, которая обеспечивала бы возможность развития и проявления творческой и физкультурно-спортивной активности как одаренных детей и детей с повышенной готовностью к обучению, так и детей со скрытыми формами одаренности.

Выявление одаренных детей должно начинаться на основе наблюдения, изучения психологических, физических особенностей, речи, памяти, логического мышления. Работа с одаренными и способными детьми, их поиск, выявление и развитие должны стать одним из важнейших аспектов деятельности спортивной школы.

Хотелось бы подчеркнуть, что работа должна вестись со всеми детьми, то есть максимальное развитие умений, навыков, познавательных способностей каждого ребенка.

Основные направления работы с одаренными и высокомотивированными детьми:

- создание благоприятных условий для работы с одаренными детьми: внедрение передовых образовательных технологий, нормативно-правовое обеспечение деятельности, формирование банка данных одаренных детей, укрепление материально-технической базы;
- создание системы диагностики одаренности обучающихся;
- методическое обеспечение работы с одаренными детьми: осуществление апробации и внедрения методических разработок в педагогическую практику, поиск и внедрение наиболее эффективных технологий работы с одаренными детьми, повышение уровня профессионального мастерства педагогов;
- организация разнообразных мероприятий по работе с одаренными детьми: конкурсов, олимпиад, соревнований, матчевых встреч и т.д.

3.Программа предусматривает работу с детьми **С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)**. Программа имеет *инклюзивный формат обучения* - процесс обучения организуется таким образом, при которой все дети, независимо от их физических, психических, интеллектуальных, культурно-этнических, языковых и иных особенностей, включены в общую группу со своими сверстниками. При этом система дополнительного образования детей является своего рода механизмом социального выравнивания возможностей получения персонифицированного дополнительного образования.

В последние годы в России развивается процесс интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательную среду вместе с нормально развивающимися сверстниками. Действующее законодательство позволяет организовывать обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья в обычных образовательных учреждениях, не являющихся коррекционными.

Такая организация обучения детей с ограниченными возможностями здоровья позволяет обеспечить их постоянное общение с нормально развивающимися детьми и, таким образом, способствует эффективному решению проблем их социальной адаптации и

интеграции в общество.

4. Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения занятий в очной форме (контактной форме) и включает в себя все необходимые инструменты **ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ (ЭО) И ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ (ДОТ)**.

5. Программа включает **ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ, КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**, отвлечение от негативного влияния улицы, приобщение через отработанные педагогические технологии к здоровому образу жизни, оздоровлению и облагораживанию круга общения, создание условий для физического, психического и социального благополучия. На одном из первых мест в работе с этими детьми стоит проблема сохранения физического, психического и духовного здоровья - фундаментальной основы для полноценного и гармоничного развития личности; защиты прав и интересов ребёнка из неблагополучной семьи, оказания комплексной помощи. Задачи по данному направлению:

1. Тесное взаимодействие с семьёй.
2. Развитие детской инициативы.
3. Способность педагога к неформальному общению.
4. Создание у ребёнка ситуации успеха в решении вопросов физического и нравственного совершенствования.
5. Совместное участие в мероприятиях детей, педагогов и родителей (законных представителей).

6. Данная программа предусматривает **ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ОРИЕНТАЦИЮ**. Для усиления профессиональной ориентации занимающихся на тренерскую профессию, в программе изложены профориентационные средства и методы.

Профессиональное самоопределение – это процесс и результат формирования отношения личности к себе, как субъекту будущей профессиональной деятельности, что позволит подготовить человека в будущем к перемене профессии, адаптации к жизни и профессиональной деятельности в условиях рыночной экономики. Работа по привитию педагогических навыков проводится в группах углубленного уровня сложности согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, защиты проекта, практических занятий.

Тренерская (инструкторская) практика включает:

- составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями;
- составление планов-конспектов тренировочных занятий по ОФП и СФП, виду спорта;
- проведение учебно-тренировочных занятий;
- организация судейства на соревнованиях.

### **Педагогическая целесообразность**

объясняется основными **принципами**, на которых основывается вся программа.

- сознательности и активности, который предусматривает воспитание осмысленного овладения техникой хоккея; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

- наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов; личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.

- доступности, который требует, чтобы перед учащимися ставились посильные задачи, иначе у учащихся снижается интерес к занятиям. От педагога требуется постоянное и тщательное изучение

способностей учащихся, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;

- систематичности, который предусматривает разучивание элементов для расширения активного арсенала приемов, чередования работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учащихся.

### **Адресат программы**

Минимальный возраст для зачисления -13 лет.

Программа реализуется для детей – «обычных», еще не нашедших своего особого призвания; высокомотивированных детей и детей с одаренностью; «особенных» – с отклонениями в развитии, в поведении (детей асоциального поведения).

### **Характеристика обучающихся по программе**

Программа составлена с учетом психологических и физиологических особенностей детей разного возраста.

#### **10-13 лет**

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

К 11 – 13 годам в основном завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека. Поэтому после 11 – 13 годам показатели развития двигательной функции изменяются в значительно меньшей степени. Завершение созревания двигательного анализатора совпадает с периодом полового созревания мальчиков этого возраста.

В возрасте 11-13 лет у детей может развиваться и достигать высочайшей степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и их размеренность во времени. Если мальчикам 10 лет одновременный анализ движений по пространственным и временным признакам еще не посилен, то подобный анализ движений с двумя одновременно предъявленными задачами может успешно осуществляться начиная с 12-13-летнего возраста.

У подростков 13-14 лет при изучении сложных по координации движений иногда заметно тормозящее влияние пубертатного периода. Следует отметить, что динамические стереотипы двигательных навыков, приобретенные в детском возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет.

В подростковом возрасте происходят значительные изменения в психике. Наблюдаются высокая эмоциональность, неуравновешенность настроения, немотивированные поступки, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей. Источник этого явления - интенсивное физическое развитие, половое созревание, появление так называемого чувства взрослости

При правильной методике спортивные занятия в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма занимающихся. Это проявляется

двойко: и как морфологические изменения в виде повышенного прироста антропометрических признаков, и как функциональные сдвиги в виде повышения работоспособности. Так, в среднем ежегодный прирост веса тела у подростков равен 4-5 кг, роста - 4-6 см, окружности грудной клетки - 2-5 см. Происходит дальнейшее формирование скелета. К 14 годам срастаются кости таза, устанавливается постоянство кривизны позвоночника в поясничной части, происходит уменьшение хрящевого кольца межпозвоночных суставов.

Общая выносливость у мальчиков младшего школьного возраста претерпевает интенсивное развитие. В среднем возрасте отмечается ее замедление, а в старшем - новое возрастание. У девочек с 8 до 13 лет этот показатель неуклонно повышается. Энергичное нарастание выносливости к динамическим мышечным напряжениям отмечается у мальчиков и девочек 8-11 лет.

Одной из основных физических способностей человека является мышечная сила, которую можно определить, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

К 13-14 годам мышцы по своим функциональным свойствам уже мало отличаются от мышц взрослого человека. Происходит параллельное развитие мышц верхних и нижних конечностей. Вес мышц мальчиков в 12 лет составляет 29,4% веса тела, в 15 лет - 33,6%. Увеличивается абсолютная и относительная сила мышц. Наибольший прирост силовых показателей мышечных групп наблюдается в период от 13 до 15 лет.

Учитывая, что силовые возможности детей невелики, воспитание силы в этом возрасте целесообразно осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения динамического и отчасти статического характера. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

У подростков 11-13 лет увеличивается сила сердечной мышцы, возрастает ударный объем, уменьшается частота дыхания и пульса. Так, у 13-летних частота пульса в покое равна 70 уд/мин, а при работе значительно увеличивается до 190-200 уд/мин. Кровяное давление у детей обычно ниже, чем у взрослых. К 11-12 годам оно равняется 107/70 мм рт. ст., к 13-15 годам - 117/ 73 мм рт. ст.

Организм подростков быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин.

#### **14-17 лет**

Этот возраст называют подростковым. Это наиболее сложный, критический период. Главная особенность подросткового периода – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию. Несмотря на это, этот возраст – самый благоприятный для творческого и профессионального развития. Он является наиболее интересным в процессе становления и развития личности. Именно в этот период молодой человек входит в противоречивую, часто плохо понимаемую жизнь взрослых, он как бы стоит на ее пороге, и именно от того, какие на данном этапе он приобретет навыки и умения, какими будут его социальные знания, зависят его дальнейшие шаги.

Половое созревание подростков начинается у мальчиков в 12–14 лет и длится 2–3 года. В 15–16 лет происходит усиленное развитие эндокринной системы, оказывающей влияние на функции головного мозга. Усиливается и деятельность половых желез, а также щитовидной железы, гормоны которой являются фактором роста.

Физическое развитие в период полового созревания изменяется значительно. С 13–14 лет происходит активный рост в длину. Годичные прибавки роста достигают 8 см, а в отдельных случаях 12–15 см. Вес также увеличивается (до 14–15 лет на 1–2 кг, а затем до 18 лет на 8 кг и более в год).

С возрастом увеличивается число миофибрилл, составляющих мышцы. У новорожденных в каждом мышечном волокне содержится 50–120 миофибрилл. К 7 годам их количество возрастает в 15–20 раз. Бурно возрастает мускульная масса между 15 и 17 годами – более, чем на 10 %. Мышцы удлиняются и утолщаются одновременно в основном за счет увеличения диаметра существовавших волокон – гипертрофии (90%) и образования новых – гиперплазии (10 %). В дальнейшем мышцы увеличиваются в зависимости от интенсивности и объема двигательной активности.

К 15 годам вес мышц достигает 32,6% общего веса, значительно возрастает сила мышц рук. Костная система особенно интенсивно развивается в связи с ростом тела в длину. Более всего растут кости нижних конечностей.

Наступают изменения и в сердечно-сосудистой системе. Начиная с 12–14 лет повышается двигательная деятельность, вызывая усиленное развитие сердца. К 15 годам сердце увеличивается почти в 15 раз по сравнению с сердцем новорожденных. В период полового созревания темп роста сердца превышает темп роста кровеносных сосудов.

Артериальное давление повышается в результате сопротивления относительно узких сосудов. В 12 лет систолическое АД равно в среднем 103 мм рт. ст., диастолическое – 62 мм рт. ст., а в 15 лет соответственно 110 и 70 мм рт. ст.. Один из показателей сердечной деятельности – частота сердечных сокращений (ЧСС). С возрастом и в результате занятий спортом ЧСС уменьшается. Так, в 13 лет пульс равен в среднем 80 уд/мин, к 14–15 годам снижается до 70–75 и к 16–17 годам – до 65–75 уд/мин к 16–17 годам — до 65.

Обратно пропорционально изменяется ударный объем крови, количество крови, выбрасываемой за одно сокращение сердца. Так, если в 7 лет он равен 23 мл, а в 12 лет – 41 мл, то у взрослого – 60 мл, поэтому следует учитывать, что функциональные резервы сердца у подростков и многих юношей меньше, чем у взрослых.

У подростков нередко происходят нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы. Такие нарушения могут быть вызваны несоответствием между массой тела, длиной кровеносных сосудов и размерами сердца. Нарушения эти нередко обуславливаются высокой подвижностью и быстрой утомляемостью центральной нервной системы подростков. Неустойчивость сердечно-сосудистой системы подростков и различные функциональные нарушения в деятельности сердца требуют осторожного подхода к выбору упражнений и величины нагрузки в ходе учебно-тренировочного процесса.

Состав крови у подростков иной, чем у взрослых: меньше гемоглобина (73–84%), больше лейкоцитов и лимфоцитов.

ЧД у подростков составляет в среднем 19–20 в минуту. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) нарастает с 1900 см<sup>3</sup> в 12 лет до 2700 см<sup>3</sup> в 15 лет.

У подростков бывают всевозможные отклонения от нормального развития, которые обязательно следует учитывать в занятиях.

Изменения скорости, силы, выносливости, ловкости в процессе развития организма не происходят параллельно. В детском, подростковом возрастах особенно интенсивно развивается скорость, а в зрелом — выносливость и сила. На их развитие влияют занятия спортом.

Скорость движений с возрастом нарастает постепенно, но неравномерно. В 8–9 лет нарастание ее очень медленное, в 10–12 лет более интенсивное, а в 13–14 лет опять замедляется. Наибольший темп нарастания скорости бывает в 15–16 лет и достигает

максимума к 20—25 годам. Приступать к тренировкам на скорость можно по достижении хорошей общей физической подготовленности.

При систематических тренировках скорость возрастает в среднем на 30—60% и только в отдельных случаях на 100%.

Приспособляемость организма подростков и юношей к упражнениям на выносливость недостаточна: она гораздо меньше, чем у взрослых.

### **Наполняемость и состав группы**

Минимальное количество занимающихся в группе составляет 12 человек, максимальное – 15 человек.

Допускается проведение занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитанный в соответствии с данной программой.

Программа предназначена для детей, желающих освоить навыки хоккея, прошедших 2 года углубленного уровня освоения программы по хоккею и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное медицинское заключение о допуске к занятиям).

Приём (перевод) производится по заявлению родителей (законных представителей ребенка), не имеющего медицинских противопоказаний в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте.

Участниками программы могут быть не только мальчики или только девочки, но и мальчики и девочки одновременно (смешанные группы). Состав группы постоянный, возможно формирование группы учащихся одного возраста или разновозрастных групп.

### **Объём и срок освоения программы**

Срок освоения программы - 1 год: с 01.09.2023 г. по 31.08.2024 г..

Объём недельной нагрузки – 14 ч.

Объём часов за год: 644 ч., 46 недель.

### **Формы обучения, особенности организации образовательного процесса**

При реализации программы используются формы обучения:

- очная с применением ДОТ
- сетевая.

Базовая форма обучения данной программы – **очная**, но в случаях невозможности проведения занятий в очном режиме доступно осуществление проведение дистанционных занятий (тренировки) с использованием ДОТ.

Формами организации образовательного процесса выступают:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров- преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием Программы;
- практические занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией ДЮСШ;
- контрольные игры, учебные игры;
- участие учащихся в спортивных соревнованиях;
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинопрограмм крупных спортивных соревнований и др..

**С применением ЭО и ДОТ:**

В зависимости от способа коммуникации педагога и учащихся, при реализации программы с применением технологий электронного обучения и ДОТ в основном используются следующие типы организации образовательного процесса:

- самообучение, организуемое, посредством воздействия, обучаемого с образовательными ресурсами, при этом контакты с другими участниками образовательного процесса минимизированы;
- индивидуализированное обучение, основанное на взаимодействии учащегося с образовательными ресурсами, а также с педагогом в индивидуальном режиме.

Для реализации программы применяются образовательные интернет-ресурсы, также в социальных сетях размещается теоретический материал и видеуроки. Для обратной связи используются мессенджеры педагога и учащихся, социальные сети.

При дистанционном обучении по программе используются следующие формы дистанционных технологий:

- видео- и аудио-занятия, лекции, мастер-классы;
- открытые электронные библиотеки, сайты спортивных школ по данному направлению;
- тесты, викторины по изученным теоретическим темам;
- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: СФЕРУМ, ZOOM, GoogleForm, Skype, чаты в Телеграмм, ВКонтакте и многие другие.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую ежедневно происходит обмен информацией, даются задания и присылаются ответы, проводятся индивидуальные консультации по телефону, индивидуальные занятия по видеосвязи.

В рамках онлайн занятий посредством платформ: СФЕРУМ, Zoom, Youtube, Skype и другие, педагог предоставляет теоретический материал по теме, проводит лекции.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса и работа по подгруппам, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в разновозрастных группах учащихся, являющихся основным составом объединения.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

#### **Режим занятий**

Занятия проходят 3 раза в неделю по 3 академических часа. (1 академический час – 45 мин) Занятие строится с учетом 10-минутного перерыва.

#### **При ЭО и использовании ДОТ**

Занятия проходят 3 раза в неделю по 3 академических часа. (1 академический час – 30 мин). Занятие строится с учетом 10-минутного перерыва.

Первые 30 мин. из которых отводится на работу в онлайн режиме, вторые – в офлайн режиме в индивидуальной работе и онлайн консультировании.

В рамках онлайн занятий посредством платформ: СФЕРУМ, Zoom, Youtube, Skype и другие, педагог предоставляет теоретический материал по теме.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цель программы:** развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий хоккеем, содействие всестороннему, гармоничному развитию личности, отбор одаренных детей.

### Задачи программы

#### *Образовательные:*

- овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- совершенствовать жизненноважные двигательные качества учащихся (быстроту, ловкость, гибкость, координацию, выносливость);
- улучшить физическую и специальную подготовку;
- овладеть технико-тактическими приемами игры, как в нападении, так и в защите;
- овладеть умениями и навыками технико-тактической готовности при соревновательной деятельности;
- овладеть навыками судейской практики.

#### *Развивающие:*

- развить понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- развить двигательную активность учащихся, достижение им положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности;
- укрепить и гармонично развивать здоровье, через развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности.

#### *Воспитательные:*

- воспитать положительные качества личности, профилактика вредных привычек, асоциального поведения;
- сформировать мотивации к физкультурно-спортивной деятельности через историю развития спорта, развитие психологической и коммуникативной культуры;
- сформировать понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- воспитать нравственные и волевые качества в процессе занятий и формировать устойчивую привычку в самовоспитании личностных качеств;
- развить интерес учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- воспитать чувство патриотизма, формировать у подрастающего поколения любви к Родине через участие в соревнованиях, спортивных и социально-значимых мероприятиях.

## 1.3. Планируемые результаты

Программа направлена на приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- создание прочной базы всесторонней физической подготовленности основных

физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий хоккеем;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта хоккей.

#### **Предметные:**

- сформированы основные двигательные умения и жизненноважные двигательные качества учащихся (быстрота, ловкость, гибкость, координация, выносливость);
- обученность технико-тактическими приемами игры, как в нападении, так и в защите;
- обученность комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по виду спорта хоккей;
- сформировано умение использовать умения и навыки технико-тактической готовности при соревновательной деятельности;
- обученность навыкам судейской практики.

#### **Метапредметные:**

- сформировано понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- достигнут положительная динамика в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности;
- сформированные основные способности к развитию коммуникативных навыков, обученность умению работать в группе;
- сформированы основные качества: инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности;
- укреплено и гармонично развито здоровье, через развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

#### **Личностные:**

- сформированы положительные качества личности, негативное отношение к вредным привычкам;
- сформированы основные функциональные особенности организма каждого учащегося;
- сформировано ответственное отношение к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию (к занятиям физической культурой и спортом);
- сформировано чувство патриотизма, любви к Родине;
- сформированы нравственные, эстетические и интеллектуальные качества.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

## 2.1. Учебный план

Таблица №1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятия	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1	Основы знаний	20	20	-	Лекции	Беседа, опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка	147	6	141	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений
3	Специальная физическая подготовка	127	6	121	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений
4	Технико-тактическая подготовка	184	6	178	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений
5	Подвижные игры	30	-	30	Практические занятия	Наблюдение
6	Соревнования	40	2	38	Практические занятия	Зачет
7	Судейская практика	10	1	9	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, зачет
8	Воспитательная работа	40	20	20	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение,
9	Профориентационные мероприятия	10	3	7	Лекции	Беседа, опрос, Наблюдение,
10	Самостоятельная работа	30	2	28	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение,
11	Входная, промежуточная, итоговая аттестация.	6	-	6	Практические занятия	Сдача контрольных упражнений
	<b>Итого</b>	<b>644</b>	<b>66</b>	<b>578</b>		

## 2.2. Содержание учебного материала

### Тема 1. Основы знаний

#### Тема 1.1. Введение. Правила техники безопасности.

**Теория:** правила поведения и техники безопасности при проведении занятий. Инструктаж по технике безопасности. Поведение на улице во время движения к месту прибытия на занятие. Поведение во время проведения тренировочных занятий на ледовом поле, в игровом зале, в тренажерном зале. Правила обращения с инвентарем. *Приложение 1*

#### Тема 1.2. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

**Теория:** 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. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по хоккею.

Ссылка: <https://scienceforum.ru/2014/article/2014003700>

#### Тема 1.3. Результаты выступлений российских хоккеистов на международной арене, всероссийских, региональных, городских соревнованиях.

**Теория.** История развития хоккея в мире и в нашей стране. Достижения хоккеистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий хоккеем и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд хоккеистов на соревнованиях.

#### Тема 1.4. Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.

**Теория:** Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Ссылка: <https://7zhlobin.schools.by/pages/osnovnye-pravila-lichnoj-gigieny>  
<https://immunitet.org/vidy-zakalivaniya>

#### Тема 1.5. Режим питания, регулирование веса спортсмена.

**Теория:** Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований. Пищевые отравления и их профилактика.

Ссылка: <https://fitness-pro.ru/biblioteka/otdelnye-voprosy-pitaniya-dlya-sportsmenov-soglasovannye-rekomendatsii-dlya-vrachej-sportivnykh-koma/>

#### Тема 1.6. Врачебный контроль. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

**Теория:** Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития.

Ссылка: <https://infourok.ru/lekcija-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-metodika-samokontrolya-pri-zanyatijah-fizicheskimi-uprazhneniyami-3941037.html>

### **Тема 1.7. Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

**Теория:** Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Ссылка:

[http://ovfd.ru/iblock/stories/e/vlijanie\\_fizicheskikh\\_nagruzok\\_na\\_organizm\\_sportsmena\\_gormoni\\_i\\_fizicheskaja\\_nagruzka/?version=special](http://ovfd.ru/iblock/stories/e/vlijanie_fizicheskikh_nagruzok_na_organizm_sportsmena_gormoni_i_fizicheskaja_nagruzka/?version=special)

### **Тема 1.8. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

**Теория:** Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий хоккеем; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Ссылка:

<https://kancrb.ru/pacientam/profilaktika-zabolevanij/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B7%D0%BC/>

### **Тема 1.9. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле.**

**Теория:** Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями.

Ссылка: <https://cyberleninka.ru/article/n/postroenie-godichnogo-tsikla-trenirovki-yunyh-hokkeistov>

### **Тема 1.10. Воспитание нравственных и волевых качеств у спортсмена**

**Теория:** решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Ссылка:

<https://infourok.ru/metodicheskaya-rabota-psihologicheskaya-podgotovka-hokkeistov-6395740.html>

### **Тема 1.11. Общая характеристика спортивной тренировки.**

**Теория:** Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований,

тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Ссылка: [https://otherreferats.allbest.ru/sport/00182843\\_0.html](https://otherreferats.allbest.ru/sport/00182843_0.html)

### **Тема 1.12. Планирование и контроль спортивной деятельности**

**Теория:** Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития хоккеистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Ссылка: [https://otherreferats.allbest.ru/sport/00087245\\_0.html](https://otherreferats.allbest.ru/sport/00087245_0.html)

**Тема 1.13. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».**

**Теория:** правила сдачи норм ГТО.

Ссылка: <https://www.gto.ru>

### **Тема 1.14. Спортивная безопасность и антидопинговое поведение учащихся.**

**Теория:** основы спортивной безопасности и антидопинговых мероприятий.

Антидопинговая профилактика и пропаганда нетерпимого отношения к допингу.

Ссылка: <https://lel-sdush.schools.by/pages/doping-v-detskom-i-junosheskom-sporte>

**Формы контроля:** устный опрос, тестирование. *Приложение 2*

## **Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

### **Тема 2.1. Теоретические основы ОФП.**

**Теория:** Физические качества. Виды силовых способностей: силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидерование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

**Формы контроля:** устный опрос, тестирование.

Ссылка: <https://sportcalorie.ru/pro-sport-i-kalorii/ofp-obshhaya-fizicheskaya-podgotovka>

### **Практика:**

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 лежа в сед 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 вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры.

Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Упражнения в свободном беге с внезапными остановками и изменением направления движения.

Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения на брусках, перекладине, бревне.

Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.

Игры и эстафеты с элементами акробатики. Катание на лыжах с гор, езда на велосипеде по сложно пересеченной 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 партнера в статических и динамических режимах.

Висы, подтягивание в висе. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера. 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, длину, тройным с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину, метание гранат и камней. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями.

Обще-развивающие 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 от 5 до 15 километров. Езда на велосипеде по равнине и в горы. Повторное проплывание отрезков 25-100 метров на время. Игры на воде.

Обще-подготовительные упражнения.

1. Строевые и порядковые упражнения. Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

2. 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 лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. 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.

3. 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: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, 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 (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе.

Обще-развивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками.

5. Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках.

Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование

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

6. 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.

7. Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800,1000,3000 м. Тест Купера -12-минутный бег.

Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры-преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

**Формы контроля:** беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений.

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

#### **Тема 3.1. Теоретические основы СФП.**

**Теория:** значение специальной физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем.

**Формы контроля:** устный опрос, тестирование.

#### **Практика:**

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 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. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки.

Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы.

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.

Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

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

Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой.

Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим

развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г). Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств.

Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках.

Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

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.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны. При развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:

- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;
- смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);
- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;
- эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций. Упражнения для развития гибкости.

Обще-развивающие 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.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения. В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

1. Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8- 10 мин. ЧСС -195-210 уд./мин.

2. Челночный бег 5x54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, ЧСС -190-210 уд./мин.

3. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки, которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин.

4. Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС- 180-190 уд./мин

Физическая подготовка вратарей. Дополнительно - перемещения и прыжки в глубоком приседе вперед - назад, вправо, влево, на одной и двух ногах, с одновременным подбрасыванием и ловлей теннисного мяча. Кувырки через препятствия, через партнера. Развитие силы мышц брюшного пресса, мышц спины, рук и ног с использованием отягощений и сопротивления партнера. Совершенствование стартовой скорости на отрезке 2-3 метра. Старты и остановки из различных исходных положений. Совершенствование ловкости в акробатических упражнениях.

Ссылка:

[https://vuzlit.com/352666/spetsialnaya\\_fizicheskaya\\_podgotovka\\_yunyh\\_hokkeistov](https://vuzlit.com/352666/spetsialnaya_fizicheskaya_podgotovka_yunyh_hokkeistov)

**Формы контроля:** беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений.

## **Тема 4. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)**

### **Тема 3.1. Теоретические основы ТТП.**

**Теория:** взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки хоккеистов. Классификация и терминология технических приемов. Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле. Роль групповых действий на поле. Выбор правильной позиции на поле. Характеристика и анализ тактических вариантов игры.

**Формы контроля:** устный опрос, тестирование.

### **Тема 3.2. Техническая подготовка**

#### **Практика:**

*Техника игры.*

Совершенствование приемов техники бега на коньках, игры с беговыми упражнениями на ограниченных площадках и в условиях скученности игроков. Бег по прямой с ускорениями 20-30 метров, бег на время 18, 36, 54 метров. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотами, с поворотами в прыжке, с падением на колени, с изменением направления движения. Остановка, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков. Челночный бег, эстафеты.

*Техника нападения.* Дальнейшее совершенствование ведения шайбы. Обучение различным способам обводки. Ведение шайбы изученными способами с изменением скорости и направления движения. Ведение шайбы на большой скорости в условиях ограниченной площадки и скученности занимающихся, с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени.

Выполнение технических заданий, в которые входят: ведение шайбы (без зрительного контроля), обводка стоек с помощью партнера и с использованием борта.

Совершенствование индивидуальной техники обводки с изменением ритма, темпа и направления движения.

Совершенствование ранее изученных видов бросков с удобной и неудобной стороны, в движении, после боковой и встречной передач.

Изучение бросков после финтов, обводки, из-под защитника, подправление шайбы после бросков, добивание шайбы. Комбинации, заканчивающиеся бросками по воротам разными способами. Броски с дальних расстояний, со «своих» точек хоккейного поля.

Совершенствование бросков по воротам в условиях близких к игровым, с сопротивлением партнёра на большой скорости, с ограничением времени на подготовительные движения. Выполнение бросков с элементами скорости и неожиданности. Прием шайбы ранее изученными способами в игровой обстановке. Остановка шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнеру, с обводкой атакующего партнера, с оставлением шайбы партнеру. Остановка быстро летящей шайбы при различной скорости, передвижения игрока. Остановка шайбы летящей по воздуху клюшкой.

Совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании. Совершенствование обманных движений, изученных ранее в условиях более активного противодействия партнера, в ситуациях, приближенных к игровым. Совершенствование силовой обводки.

*Техника обороны.* Отбор шайбы в игре туловищем. Применение силовых приемов в условиях моделирующих игровые ситуации. Отбор шайбы всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Дальнейшее совершенствование силовых приемов, включая силовую борьбу у борта. Применение силовых приемов в игровых упражнениях и в двусторонних играх.

*Техника игры вратаря.*

Совершенствование техники игры вратаря на земле и на льду в основной стойке.

Совершенствование техники катания на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими, длинными).

Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него с одного шага. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий.

Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой и отбивания блином, овладение отскочившей шайбой.

Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька.

Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой.

Выпады с посылом клюшки в сторону выпада.

Прыжки в сторону с отбиванием шайбы клюшкой, щитком перчатки.

Обучение техники вставания в основную стойку после падения на бок и опускание на два колена.

Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки. Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево).

*Приемы техники передвижения на коньках*

Повороты влево и вправо скрестными шагами. Старт с места лицом вперед. Бег короткими шагами. Торможение с поворотом туловища на 90 градусов на одной и

двух ногах. Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка). Прыжки толчком одной и двумя ногами. Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда. Бег спиной вперед скрестными шагами. Повороты в движении на 180 градусов и 360 градусов. Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах. Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления. Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении. Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении. Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости. Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

*Приемы техники владения клюшкой и шайбой*

Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу. Ведение шайбы не отрывая крюк клюшки от шайбы. Ведение шайбы дозированными толчками вперед. Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки. Ведение шайбы коньками. Ведение шайбы в движении спиной вперед. Длинная обводка. Короткая обводка. Силовая обводка. Финт клюшкой. Финт с изменением скорости движения. Финт головой и туловищем. Финт на бросок и передачу шайбы. Финт-ложная потеря шайбы. Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий). Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой). Удар шайбы с длинным замахом. Удар шайбы с коротким замахом (щелчок). Бросок-подкидка. Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы. Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы. Броски шайбы с неудобной стороны. Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем. Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям. Отбор шайбы клюшкой способом выбивания. Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника. Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом. Остановка и толчок соперника грудью. Остановка и толчок соперника задней частью бедра. Отбор шайбы способом остановки, прижатия соперника к борту и овладения шайбой. Торможение на параллельных коньках. Передвижение короткими шагами. Повороты в движении на 180\*, 360\* в основной стойке вратаря. Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда.

*Прижатие шайбы.*

Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении. Остановка шайбы клюшкой у борта. Бросок шайбы на дальность и точность. Передача шайбы клюшкой по льду одной и двумя руками. Передача шайбы подкидкой. Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной и двумя руками.

**Формы контроля:** беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений.

### **Тема 3.3. Тактическая подготовка**

**Практика:**

*Приемы тактики обороны.*

*Приемы индивидуальных тактических действий:* скоростное маневрирование и выбор позиции. Дистанционная опека. Контактная опека. Отбор шайбы клюшкой. Отбор шайбы с применением силовых единоборств. Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок.

*Приемы групповых тактических действий:* страховка. Переключение. Спаренный отбор шайбы. Принципы командных оборонительных тактических действий.

Малоактивная оборонительная система 1-2-2. Малоактивная оборонительная система 1-4. Малоактивная оборонительная система 1-3-1. Малоактивная оборонительная система 0-5. Активная оборонительная система 2-1-2. Активная оборонительная система 3-2. Прессинг. Принцип зонной обороны в зоне защиты. Принцип персональной обороны в зоне защиты. Принцип комбинированной обороны в зоне защиты. Тактическое построение в обороне при численном меньшинстве. Тактическое построение в обороне при численном большинстве.

*Приемы тактики нападения. Индивидуальные атакующие действия:* атакующие действия без шайбы. Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем.

*Групповые атакующие действия:* передачи шайбы - короткие, средние, длинные. Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место. Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта. Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач. Тактическая комбинация- «скрещивание». Тактическая комбинация- «стенка». Тактические комбинация - «оставление шайбы». Тактическая комбинация - «пропуск шайбы». Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы:- в зоне нападения; - в средней зоне; - в зоне защиты. Организация атаки и контратаки из зоны защиты. Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих. Выход из зоны защиты через центральных нападающих. Выход из зоны через защитников. Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач. Контратаки из зоны защиты и средней зоны. Атака с хода. Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих. Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего. Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников. Игра в не равночисленных составах - в численном большинстве 5:4, 5:3. Игра в нападении в численном меньшинстве.

*Тактика игры вратаря.* Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1,3:1,3:2). Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника. Прижимание шайбы. Выбрасывание шайбы. Взаимодействие с игроками защиты при обороне. Взаимодействие с игроками при контратаке.

Ссылка: <http://klmfk.ru/books/Ogulov.%20Takticheskaya%20podgotovka.pdf>

**Формы контроля:** беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений.

## **Тема 5. Подвижные игры**

**Практика:** проведение подвижных игр.

**Формы контроля:** наблюдение

Ссылка: <https://vikidalka.ru/2-197497.html>

## **Тема 6. Соревнования**

**Теория:** Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по хоккею на первенство области, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила

соревнований по хоккею. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, полевые судьи, линейные арбитры. Их роль в организации и проведении соревнований.

**Практика:** предусматривается участие в школьных, районных и региональных, межрегиональных соревнованиях.

**Форма контроля:** зачет.

### Тема 7. Судейская практика

**Теория:** терминология и командный язык для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Изучение правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Правила ведения дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.

**Практика:** приобретение судейских навыков в качестве руководителя площадки, полевого судьи, линейного арбитра; организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета; составление положения о соревновании; оформление судейской документации: заявка от команды, акт приемки места проведения соревнования, протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях, протоколы хода соревнований, протоколы результатов игры, судейская записка, график распределения судей; изучение особенностей судейства соревнований по хоккею; освоение критериев оценки технических действий; объявление замечания и предупреждения за штрафы; определения поражения за нарушение правил и при равенстве баллов.

**Формы контроля:** беседа, опрос, зачет.

### Тема 8. Воспитательная работа

**Теория:** роль воспитания в развитии личности спортсмена.

**Практика:**

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- индивидуальные беседы;
- консультации;
- родительское собрание;
- круглый стол;
- мастер-классы;
- участие и проведение мероприятий, посвященных памятным датам отечественной истории: конкурсы, экскурсии, спортивные мероприятия, беседы, онлайн-акции, встречи с известными людьми;

- участие и проведение соревнований, посвященных памятным датам: День Победы, День России, День образования Ульяновской области, День конституции РФ, День Флага, День защитника Отечества. Соревнования, посвященные памяти сотрудникам правоохранительных органов, павших при исполнении долга.

- поощрение особо отличившихся спортсменов и их родителей.

**Форма контроля:** беседа, опрос, наблюдение.

### **Тема 9. Профорientационные мероприятия.**

**Теория:** профориентационная поддержка учащихся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности, сознательное отношение к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

**Практика:** встреча с интересным человеком (спортсменом, тренером), просмотр международных и всероссийских соревнований, просмотр тренировок лучших спортсменов России, приобретение навыков судейства на соревнованиях.

**Форма контроля:** беседа, опрос, наблюдение.

### **Тема 10. Самостоятельная работа.**

**Теория:** Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития.

**Практика:** заполнение дневника самоконтроля.

**Форма контроля:** беседа, опрос, наблюдение.

### **Тема 11. Входная, промежуточная, итоговая аттестация.**

**Практика:** входная, промежуточная, итоговая аттестация: тестирование, выполнение контрольных упражнений.

**Форма контроля:** сдача контрольных упражнений.

### **Терминологический словарь**

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

**Специальная физическая подготовка (СФП)**– это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

**ТТП** – тактико-техническая подготовка.

**Техническая подготовка** - это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства.

**Тактическая подготовка** - педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

**Индивидуальные действия** - это самостоятельные действия игрока, направленные на решение командной тактической задачи без непосредственной помощи партнера.

**Дистанционное обучение** – это обучение с применением современных электронных технологий без непосредственного присутствия обучающегося в месте проведения занятий.

## 2.3.Календарный учебный график

Таблица №2

Срок обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов
1 год	01.09.2023	31.08.2024	14	46	262	644

Таблица № 3

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция	2	Введение. Правила техники безопасности.	Спортивный зал	Беседа, опрос, тестирование
2	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Входной контроль	Спортивный зал	Сдача контрольных упражнений
3-4	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране. Общая характеристика спортивной тренировки. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
5-6	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Специальные подготовительные упражнения. Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
7-8	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
9	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	3	Результаты выступлений российских хоккеистов на международной арене, всероссийских, региональных, городских соревнованиях. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
10	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	3	Общая физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
11	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое	2	Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского	Спортивный зал	Беседа, опрос,

				занятие		хоккея в нашей стране. Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения		наблюдение
12	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
13	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Воспитательная работа. Специальные подготовительные упражнения	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
14	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
15-16	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Правила соревнований. Соревнования. Судейская практика	Спортивный зал	Зачет
17	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Спортивный зал	Наблюдение
18	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Режим питания, регулирование веса спортсмена. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
19-20	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Воспитательная работа. Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
21	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	3	Врачебный контроль. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
22	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	3	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Спортивный зал	Наблюдение
23-24	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
25-26	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
27-29	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
30-31	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
32-33	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Спортивный зал	Наблюдение
34	Октябрь	согласно	согласно	Практическое	6	Воспитательная работа. Техничко-тактическая	Спортивный зал	Наблюдение

36		расписанию	расписанию	занятие		подготовка		
37-38	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
39-40	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
41-43	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Воспитание нравственных и волевых качеств у спортсмена. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
44-47	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	8	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
48-50	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
51-54	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	8	Правила соревнований. Соревнования. Судейская практика	Спортивный зал	Зачет
55-56	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
57-58	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
59	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Профориентационные мероприятия. Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
60-61	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Воспитательная работа. Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
62-63	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал/хоккейный корт	Беседа, опрос, наблюдение
64-65	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Методика самостоятельной тренировки	Спортивный зал/хоккейный корт	Беседа, опрос, наблюдение
66-67	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
68-69	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Спортивный зал/хоккейный	Наблюдение

							корт	
70-71	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Воспитательная работа. Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
72-73	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал/хоккейный корт	Беседа, опрос, наблюдение
74-75	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
76-77	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
78-79	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Правила соревнований. Соревнования. Судейская практика	Спортивный зал/хоккейный корт	Зачет
80-81	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
82-82	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	4	Воспитание нравственных и волевых качеств у спортсмена. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал/хоккейный корт	Беседа, опрос, наблюдение
83-84	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал/хоккейный корт	Беседа, опрос, наблюдение
85	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Спортивная безопасность и антидопинговое поведение учащихся. Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Спортивный зал/хоккейный корт	Беседа, опрос, наблюдение
86	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Режим питания, регулирование веса спортсмена. Общая физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Беседа, опрос, наблюдение
87-88	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
89	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	3	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
90-91	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	5	Воспитательная работа. Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный	Наблюдение

							корт	
<b>92-94</b>	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
<b>95-96</b>	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	6	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал/хоккейный корт	Беседа, опрос, наблюдение
<b>97-100</b>	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	8	Общая физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
<b>101</b>	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	3	Планирование и контроль спортивной деятельности. Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
<b>102</b>	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	3	Общая физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
<b>103</b>	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Промежуточная аттестация	Спортивный зал/хоккейный корт	Сдача контрольных упражнений
<b>104-106</b>	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Правила соревнований. Соревнования. Судейская практика	Спортивный зал/хоккейный корт	Зачет
<b>107</b>	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	3	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Общая физическая подготовка.	Спортивный зал/хоккейный корт	Беседа, опрос, Наблюдение
<b>108-109</b>	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
<b>110-111</b>	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Воспитательная работа. Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Беседа, опрос, наблюдение
<b>112-113</b>	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Профилактика травматизма. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал/хоккейный корт	Беседа, опрос, наблюдение
<b>114-115</b>	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Спортивная безопасность и антидопинговое поведение учащихся. Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение

<b>116-117</b>	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
<b>118-119</b>	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Соревновательная практика. Судейская практика	Спортивный зал/хоккейный корт	Зачет
<b>120-123</b>	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	8	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
<b>124-126</b>	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	8	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
<b>127-129</b>	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
<b>130</b>	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	3	Профориентационные мероприятия. Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Спортивный зал/хоккейный корт	Беседа, опрос, наблюдение
<b>131-135</b>	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	11	Воспитательная работа. Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Беседа, опрос, наблюдение
<b>136-137</b>	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Планирование и контроль спортивной деятельности. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
<b>138-139</b>	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
<b>140-141</b>	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
<b>142-143</b>	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
<b>144-145</b>	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	4	Воспитательная работа. Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Беседа, опрос, наблюдение
<b>146-147</b>	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Правила соревнований. Соревнования. Судейская практика	Спортивный зал/хоккейный корт	Зачет
<b>148-</b>	Февраль	согласно	согласно	Практическое	4	Общая физическая подготовка.	Спортивный	Наблюдение

149		расписанию	расписанию	занятие			зал/хоккейный корт	
150- 151	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
152	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	3	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
153- 155	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	7	Общая физическая подготовка. Техничко- тактическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
156- 157	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	6	Воспитательная работа. Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Беседа, опрос, наблюдение
158- 161	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	8	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
162	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	3	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
163- 167	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	11	Общая физическая подготовка. Техничко- тактическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
168- 169	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Правила соревнований. Соревнования. Судейская практика	Спортивный зал/хоккейный корт	Зачет
170- 173	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	8	Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал/хоккейный корт	Наблюдение
174	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	3	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Борцовский зал	Наблюдение
175- 179	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	11	Общая физическая подготовка. Техничко- тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
180	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	3	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Борцовский зал	Наблюдение
181- 185	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	11	Общая физическая подготовка. Техничко- тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
186	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	3	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Борцовский зал	Наблюдение
187-	Апрель	согласно	согласно	Практическое	11	Общая физическая подготовка. Техничко-	Борцовский зал	Наблюдение

191		расписанию	расписанию	занятие		тактическая подготовка		
192-193	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Правила соревнований. Соревнования. Судейская практика	Борцовский зал	Зачет
194-195	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Борцовский зал	Наблюдение
196-198	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	7	Правила соревнований. Соревнования. Судейская практика	Борцовский зал	Зачет
199-201	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	7	Воспитательная работа. Техничко-тактическая подготовка	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
202-203	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	Борцовский зал	Наблюдение
204-205	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Соревновательная практика. Судейская практика	Борцовский зал	Зачет
206	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение
207-209	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	6	Воспитательная работа. Техничко-тактическая подготовка	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
210-215	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	14	Общая физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка а	Борцовский зал	Наблюдение
216-219	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	10	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	Борцовский зал	Наблюдение
220	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Итоговая аттестация	Борцовский зал	Сдача контрольных упражнений
221-222	Июль	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Воспитательная работа. Общая физическая подготовка. Подвижные игры	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
223-224	Июль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Воспитательная работа. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры	Борцовский зал	Наблюдение
225-226	Июль	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.. Воспитательная работа. Техничко-тактическая подготовка	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
227-232	Июль	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	14	Воспитательная работа. Общая физическая подготовка. Подвижные игры	Борцовский зал	Наблюдение
233-	Июль	согласно	согласно	Практическое	8	Личная и общественная гигиена. Закаливание	Борцовский зал	Наблюдение

235		расписанию	расписанию	занятие		организма. Общая физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка		
236- 261	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	60	Воспитательная работа. Общая физическая подготовка. Подвижные игры	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
262	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция	2	Итоги прошедшего спортивного года.	Борцовский зал	Беседа, опрос
<b>ИТОГО</b>					<b>644</b>			

## 2.4.Формы аттестации

Программа предусматривает **входную, промежуточную и итоговую** аттестацию результатов обучения детей.

Сроки аттестации:

- **входной контроль** – сентябрь-октябрь,
- **промежуточная аттестация** – декабрь- январь.
- **итоговая аттестация** – апрель-май и является обязательной для всех учащихся;
- **текущий контроль** - в течение всей программы.

В начале реализации программы проводится *входная аттестация (входной контроль)*, которая предусматривает входное тестирование по теории (*Приложение 2*) и сдача контрольных упражнений. (*Таблица №4,5*).

*Промежуточная аттестация* - опрос, тестирование учащихся.

Оценка уровня технико-тактической, физической подготовленности учащихся.

Формы промежуточной аттестации:

- контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП);
- контрольные нормативы по специальной физической подготовке (СФП); (*Таблица №4,5*)
- теоретическое тестирование.

*Итоговый контроль (итоговая аттестация)* – выявление уровня освоения учащимися программы дополнительного образования, форма оценки показателей тренировочной и соревновательной подготовки и его соответствия прогнозируемым результатам.

Большое значение имеет *текущий контроль*, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как учащиеся применяют их в игре. Проводится по итогам проведения занятия (форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, динамика освоение уровня содержания программы, достижений учащихся в период обучения)

При дистанционном обучении контроль проводится как видео-отчет (показ отработанного упражнения).

## 2.5.Оценочные материалы

*Таблица №4*

ТЕСТЫ		ВОЗРАСТ								
		10-11 лет			11-12 лет			12-13 лет		
		ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>										
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	9	7	11	9	8	13	11	10
2	Прыжки в длину с места (см)	195	188	180	201	193	185	-	-	-
3	Тройной прыжок с места (см)	-	-	-	-	-	-	599	586	572
4	Поднимание туловища	47	43	40	48	44	41	48	45	42
5	Бег 60 м (сек)	9,66	9,98	10,3	8,96	9,25	9,54	8,52	8,73	8,93
6	Бег 300 м (сек)	55,1	55,9	56,6	52,6	53,7	54,7	49,6	50,8	52,0
7	Бег 3000 м (мин)	14,12	14,30	14,48	13,0	13,24	13,48	12,42	13,06	13,24
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА</b>										
1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	6,1	6,2	6,4	5,7	5,8	6,0	5,4	5,5	5,7
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	8,3	8,6	8,8	7,9	8,2	8,4	7,4	7,8	8,1
3	Челночный бег на коньках 18x12 м (сек)	56,7	57,8	58,9	54,6	55,9	57,3	51,5	52,5	53,7
4	8-минутный бег на коньках (км)	2,654	2,599	2,442	2,870	2,790	2,710	3,250	2,950	2,850

5	Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	27,0	27,9	28,7	26,5	27,4	28,3	25,1	26,0	26,9
6	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	29,1	30,1	31,0	28,0	29,1	30,2	27,1	27,9	28,0
7	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6)	1,19	1,74	2,31	0,93	1,38	1,82	0,90	1,31	1,71
8	Точность бросков шайбы в цель	9	8	7	13	12	10	15	13	12

Таблица №5

ТЕСТЫ		ВОЗРАСТ								
		13-14 лет			14-15 лет			15-16 лет		
		ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>										
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	14	13	12	15	13	12	16	14	13
2	Тройной прыжок с места (см)	650	636	621	693	680	668	-	-	-
3	Пятикратный прыжок (см)	-	-	-	-	-	-	12,55	12,33	12,10
4	Поднимание туловища (кол-во раз за 60 сек)	49	46	44	50	48	45	51	49	46
5	Бег 60 м (сек)	8,32	8,48	8,63	7,93	8,13	8,34	7,71	7,92	8,14
6	Бег 300 м (сек)	46,5	47,3	48,2	44,8	45,6	46,3	43,3	44,3	45,2
7	Бег 3000 м (мин)	11,30	11,42	12,00	11,06	11,18	11,36	11,00	11,12	11,24
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА</b>										
1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	5,1	5,2	5,3	5,0	5,1	5,2	4,9	5,0	5,1
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	7,3	7,5	7,7	6,8 7,1	7,3	6,4	6,7	6,9	
3	Челночный бег на коньках 18x12 м (сек)	49,9	50,6	51,0	48,5	49,8	51,1	46,7	47,7	48,6
4	8-минутный бег на коньках (км)	3,080	2,895	2,890	3,100	3,000	2,905	3,155	3,085	3,015
5	Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	24,4	25,0	25,6	24,1	24,7	25,2	23,81	24,2	24,7
6	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	25,8	26,5	27,2	25,6	26,3	27,0	24,8	25,3	25,8
7	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6)	0,72	1,13	1,54	0,46	1,11	1,32	0,52	0,83	1,13
8	Точность бросков шайбы в цель	17	16	14	19	17	15	19	17	16

## 2.6. Методические материалы

Подготовка юного хоккеиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения

требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения–совершенствуются и формируются навыки.

Приобретенные умения и навыки используются учащимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

#### **Методы организации и проведения образовательного процесса:**

- описание;
- объяснение;
- рассказ;
- разбор;
- указание;
- команды и распоряжения;
- подсчёт;
- показ упражнений и техники хоккейных приёмов;
- использование учебных наглядных пособий;
- видеофильмы, DVD, слайды;
- жестикуляции;
- метод упражнений;
- метод разучивания по частям;
- метод разучивания в целом;
- соревновательный метод;
- игровой метод;
- непосредственная помощь тренера-преподавателя.

### Методы обучения

- объяснительно-иллюстративный – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный - обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский - самостоятельная работа обучающихся и пр.

### Основные средства обучения:

- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики хоккея в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях;
- подвижные и подготовительные игры.

### Алгоритм учебного занятия:

№ п/п	Этап занятия	Вид деятельности
1	Организационный этап	Организация учащихся на начало занятия. Мотивация к деятельности. Повторение правил безопасной работы в зале (площадке).
2	Основной этап	Разминка (упражнения ОФП). Постановка целей занятия. Отработка упражнений СФП. Отработка технических, тактических приемов игры в хоккей. Изучение и отработка нового. Коррекция ошибок. Игровые моменты (эстафеты, спортивные игры), работа на тренажерах.
3	Завершающий этап	Упражнения на восстановления дыхания, медленный бег, растяжка. Автоматизация умственных действий по изученному материалу. Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия.

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - журналы - научно-популярная литература; - оборудование и	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; - семинары; - устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.

	занятия	таблицам; -практический показ.	инвентарь.	
Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.	контрольные нормативы и упражнения текущий контроль.
Техническая подготовка	-учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - инвентарь.	контр.упр. нормативы и контр. тренировки. Текущий контроль.
Соревнования	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	- инвентарь	Протокол соревнований, промежуточный, итоговый
Контрольно-переводные испытания	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	-инвентарь, методические пособия;	протокол вводный, текущий.
Медицинский контроль	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	вводный.

## 2.7. Условия обеспечения программы

### 2.7.1. Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование, обладать профессиональными знаниями в физкультурно-спортивном направлении, знать специфику дополнительного образования, иметь практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

Педагог должен владеть базовыми навыками работы с компьютерной техникой и программным обеспечением, базовыми навыками работы со средствами телекоммуникаций (системами навигации в сети Интернет, навыками поиска информации в сети Интернет, электронной почтой и т.п.), иметь навыки и опыт обучения и самообучения с использованием цифровых образовательных ресурсов.

### 2.7.2. Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал и хоккейный корт на открытом воздухе.

Спортивный инвентарь: клюшки, коньки, шайба, мячи: футбольный, волейбольный, баскетбольный, форма хоккейная (защитная), стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, гири, штанга, гантели.

Спортивная экипировка: хоккейный шлем, капа, маска-решетка или визор, защита шеи («защита горла», «воротник», «протектор шеи» или «ошейник»), нагрудник (панцирь или наплечники), налокотник перчатки (краги), защитные трусы (шорты, штаны), наколенники (щитки).

При **дистанционном обучении** должно обеспечиваться каждому учащемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно.

### 2.7.3. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение: образовательные платформы сферум, zoom, электронные справочники, электронные пособия, обучающие программы по предмету.

Мультимедийные образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения, обучающие программы по предмету.

#### ***Платформы для проведения видеоконференций:***

- Сферум
- Zoom
- Discord
- Canvas

#### ***Средства для организации учебных коммуникаций:***

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp, Telegram)
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

## 2.8. Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетнего учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

#### **Воспитательные средства:**

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морально-гостимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

#### **Основные воспитательные мероприятия:**

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне нее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в избранном виде спорта (неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

### **Организация взаимодействия с родителями**

Взаимодействие образовательной организации и семьи всегда была и остается в центре внимания. Современный педагог, обучающий и воспитывающий, наряду с родителями, становится очень значимым взрослым для ребенка, поэтому от его умения взаимодействовать с семьей учащегося во многом зависит эффективность формирования личности ученика.

Задачи, реализуемые в процессе сотрудничества с родителями:

- ознакомление родителей с содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, организуемого педагогами;
- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- вовлечение родителей в совместную с детьми деятельность;
- корректировка воспитания в семьях отдельных обучающихся.

### **Формы работы:**

- индивидуальные беседы;
- консультации;
- родительское собрание;
- круглый стол;
- мастер-классы.

Родители активно привлекаются к подготовке и проведению спортивных мероприятий, сами также не редко являются участниками спортивно-массовых мероприятий. Данная работа обеспечивает согласованность действий семьи и работу педагогов объединения для обеспечения достижения целей воспитания.

### **Мероприятия по профилактике правонарушений**

Включение мероприятий по профилактике правонарушений в рамках воспитательно-досуговой деятельности предусматривает создание условий для проявления обучающимися нравственных и правовых знаний, умений, развитие потребности в совершении нравственно оправданных поступков, формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни путем воспитания умения противостоять вредным привычкам.

### **Основные формы работы:**

- беседа;
- акции;
- спортивные мероприятия;

- тренинги;
- игра.

#### **Примерная тематика мероприятий:**

- Что вы знаете друг о друге.
- Кто твой друг.
- Мы за ЗОЖ.
- Я выбираю спорт!
- Путь к успеху и др.

#### **Самоопределение**

Программа формирует у ребенка рефлексивную позицию по отношению к самому себе и способность удержания разнопозиционности — это условие развития у него способности к самоопределению.

Проводятся беседы, способствующие формированию у обучающихся представлений о профессиях в области спортивной сферы и военного дела, а также выработки необходимых физических и психических качеств, необходимых для успешного освоения данных профессий.

#### **Воспитательная среда**

Для реализации воспитательного потенциала модуля создана совокупность условий:

- учебно-методические разработки педагога по вопросам воспитания (развивающие игры);

- сложившиеся ценности, традиции объединения (традиционные спортивные мероприятия, приуроченные значимым датам, организация чаепития после проведения спортивного праздника);

- предметно-материальный компонент: в учебном помещении (спортивный зал) для занятий создана комфортная среда для воспитания обучающихся, их общения и взаимодействия. Спортивный зал оснащен необходимым для проведения учебных занятий.

#### **Организация наставничества**

Наставничество представляется универсальной моделью построения отношений внутри МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля как технология интенсивного развития личности, передачи опыта и знаний, формирования навыков, компетенций и ценностей. Наставник способен стать для наставляемого человеком, который окажет комплексную поддержку на пути социализации, взросления, поиске индивидуальных жизненных целей и путей их достижения, в раскрытии потенциала и возможностей саморазвития и профориентации. Выделить особую роль наставника в процессе формирования личности представляется возможным потому, что в основе наставнических отношений лежат принципы доверия, диалога и конструктивного партнерства и взаимообогащения, а также непосредственная передача личностного и практического опыта от человека к человеку. Взаимодействие осуществляется через неформальное общение и эмоциональную связь участников. Все эти факторы способствуют ускорению процесса передачи социального опыта, быстрому развитию новых компетенций, органичному становлению полноценной личности. Внедрение программы наставничества в МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля обеспечит системность и преемственность наставнических отношений. Универсальность технологии наставничества позволяет применять ее для решения целого спектра задач в работе с обучающимися, с отстающими и одаренными детьми, детьми с ограниченными возможностями здоровья.

**Целью** внедрения целевой модели наставничества является максимально полное раскрытие потенциала личности наставляемого, необходимое для успешной личной и профессиональной самореализации в современных условиях неопределенности, а также создание условий для формирования эффективной системы поддержки, самоопределения и профессиональной ориентации всех обучающихся ДЮСШ г. Сенгиля.

### **Задачи внедрения целевой модели наставничества:**

- улучшение показателей организации, осуществляющей деятельность по дополнительным общеобразовательным программам;
- подготовка обучающегося к самостоятельной, осознанной и социально продуктивной деятельности в современном мире, отличительными особенностями которого являются нестабильность, неопределенность, изменчивость, сложность, информационная насыщенность;
- раскрытие личностного, творческого, профессионального потенциала каждого обучающегося, поддержка формирования и реализации индивидуальной образовательной траектории;
- создание психологически комфортной среды для развития и повышения квалификации педагогов, увеличение числа закрепившихся в профессии педагогических кадров;
- создание канала эффективного обмена личностным, жизненным и профессиональным опытом для каждого субъекта образовательной и профессиональной деятельности;
- формирование открытого и эффективного сообщества вокруг образовательной организации, способного на комплексную поддержку ее деятельности, в котором выстроены доверительные и партнерские отношения.

### **Спортивно-патриотическое воспитание**

Патриотическое воспитание в современных условиях приобретает особую актуальность и значимость. Патриотическое воспитание - одна из актуальных и сложнейших проблем, которая должна решаться сегодня всеми, кто имеет отношение к детям.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» отмечается, что в силу своей специфики спорт и физическая культура обладают огромным воспитательным потенциалом, являются мощнейшим механизмом в формировании таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм.

Принцип «в здоровом теле – здоровый дух» как нельзя лучше отражает направление деятельности спортивной школы по реализации поставленных государственных задач.

К сожалению, события последнего времени в политике, экономике и культуре подтверждают очевидность все более заметной утраты нашим обществом традиционного патриотического сознания. Следовательно, значение воспитания патриотизма и гражданственности подрастающего поколения возрастает многократно.

Опыт педагогической деятельности показывает, что в сложных условиях становления государства довольно сложно воспитывать у подростков моральные качества, соответствующие достойному гражданину. Причины ясны и понятны трудности. Важным в решении данной задачи является личный пример лидера, его гражданская позиция.

Спортивно-патриотическое воспитание, которое претворяют в жизнь тренеры-преподаватели – это целенаправленная систематическая деятельность по формированию физически и духовно нравственной личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Роль тренировочных занятий в формировании личности состоит в том, что сложные условия, необходимость преодолеть трудности, заставляют занимающегося проявлять волевые качества, преодолевать себя, а по мере их развития и закрепления, эти качества переносятся на внеспортивную жизнь.

“Нельзя воспитывать мужественного человека, если не поставить его в такие условия, когда бы он мог проявить мужество — все равно в чем: в сдержанности, в прямом

открытом слове, в некотором лишении, в терпимости, в смелости”, — заметил А.С. Макаренко. Истинный патриотизм рождается на базе знаний и чувств личности, у которой есть собственная воля, твердая психика. И правильное физическое развитие помогает формированию высокой нравственности.

Сегодня спорт молодеет. Юные воспитанники познают науку побеждать. Побеждать собственное «не могу и не хочу», физические нагрузки, уважать свой труд и труд партнера, тренера-преподавателя. Каждодневные тренировки формируют у занимающихся волю, характер, настойчивость в достижении цели, умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решение, разумно рисковать или воздержаться от риска. Спортсмен тренируется рядом с партнером, соревнуется с соперником и обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других. Таким образом, через спорт, личный контакт тренера и воспитанника происходит воспитание в широком смысле слова.

В настоящее время сложилась определенная система спортивно-патриотического воспитания детей, которая включает различные направления:

- приобщение к военным победам Российского (Советского) народа;
- организация военно-спортивных игр, соревнований;
- взаимосвязь между воинскими и школьными коллективами, организациями дополнительного образования.
- связь поколений, система наставничества.

Реализация данных направлений можно осуществить с использованием следующих форм:

- участие и проведение мероприятий, посвященных памятным датам отечественной истории: конкурсы, экскурсии, спортивные мероприятия, беседы, онлайн-акции, встречи с известными людьми;
- участие и проведение соревнований, посвященных памятным датам: День Победы, День России, День образования Ульяновской области, День конституции РФ, День Флага, День защитника Отечества. Соревнования, посвященные памяти сотрудникам правоохранительных органов, павших при исполнении долга.
- поощрение особо отличившихся спортсменов и их родителей;
- сдача норм ГТО.

## 2.9.Список литературы

### *Список литературы для педагога*

- 1.Букатин А.Ю. Калузганов В.М. Юный хоккеист – М.: Физкультура и спорт, 2006.
- 2.Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 2001.
- 3.Климин В.П. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 2002.
- 4.Никонов Ю.В. Игра и подготовка юного вратаря – М.: Полымя,2009.
- 5.Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар,2003г.
- 6.Никонов Ю.В. Хоккей с шайбой. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2-е изд. исправленное и дополненное)., - Мн.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2006.
7. Савин В.П. Теория и методика хоккея –М.: Академия 2003.
8. Твист П.Хоккей. Теория и практика – М.: Астрель АСТ,2006.
9. Третьяк В. мастерство вратаря М.: Мир,2003.

### *Список литературы для учащихся и родителей*

1. Афанасьев, Сергей Большое хоккейное созвездие / Сергей Афанасьев. - М.: Спорт, 2010.
2. Даккорд, Б. Игра вратаря в хоккее с шайбой / Б. Даккорд. - М.: Олимпийская литература, 2013
3. Звонков, В. Л. Англо-русский энциклопедический словарь хоккейной терминологии / English-Russian Encyclopedic Dictionary of Hockey Terminology / В.Л. Звонков. - М.: Р.Валент, 2009
4. Кукушкин, В. Хоккей нового времени / В. Кукушкин. - М.: Спорт, 2015
5. Кукушкин, Всеволод Montreal Canadiens - 100 лет / Всеволод Кукушкин, Геннадий Богуславский. - М.: Вагриус, 2009
6. Кукушкин, Всеволод Стенка на стенку! Хоккейное противостояние Канада - Россия / Всеволод Кукушкин. - М.: Человек, 2010
7. Кукушкин, Всеволод Это - наша игра! Лучшие хоккейные матчи / Всеволод Кукушкин. - М.: Человек, 2009.
8. Молодежная Хоккейная Лига. Сезон 2011/2012. Альманах. - М.: Человек, 2013
9. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. В 4 ступенях (комплект). - М.: Человек, 2012
10. Раззаков, Федор Валерий Харламов. Легенда №17 / Федор Раззаков. - М.: Алгоритм, 2014
11. Раззаков, Федор Владислав Третьяк. Легенда №20 / Федор Раззаков. - М.: Алгоритм, 2014
12. Раззаков, Федор Легенды отечественного хоккея / Федор Раззаков. - М.: Эксмо,2014.
13. Спасский, О. Д. Хоккей / О.Д. Спасский, А.А. Рюмин. - М.: Физкультура и спорт,
14. Хизриева, Оксана Шестой игрок. Книга для хоккейных болельщиков и о хоккейных болельщиках / Оксана Хизриева. - М.: Спорт, 2012.

15. Хоккей для начинающих. - М.: Астрель, АСТ, 2001.

*Интернет-ресурсы*

1. Все о хоккее - <http://allhockey.ru>
2. Газета "Советский Спорт" - <http://www.sovsport.ru>
3. Газета "Спорт Экспресс" - <http://www.sport-express.ru>
4. Газета "Футбол Плюс Хоккей" - <http://www.fhplus.ru>
5. Газета "Прессбол" - <http://pressball.by>
6. Детский хоккей (форум) - <http://kidshockey.ru>
7. Жизнь в хоккее - [www.lifeinhockey.ru](http://www.lifeinhockey.ru)
8. Мир Хоккея - <http://hockey-world.net>
9. Наш Хоккей - <http://www.russian-hockey.ru>
10. Статистика хоккея - <http://r-hockey.ru>
11. Спорт день за днем - <http://www.sportsdaily.ru>
12. Спорт.ру - <http://sport.ru>
13. Телеканал "Спорт" - <http://www.sportbox.ru>
14. Федерация хоккея России - <http://www.fhr.ru>
15. Хоккейное обозрение - <http://www.hockeyreview.ru>
16. Хоккейная Правда - <http://www.hockeypravda.ru>
17. Хоккейная Страна - <http://www.hockeyland.ru>
18. Чемпионат. ру - <http://www.championat.ru>

## **Правила техники безопасности при игре в хоккей и катании на коньках на спортивной площадке**

### **1. Общие требования**

1.1. К занятиям хоккеем допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья

1.2. Занятия хоккеем на открытых хоккейных кортах отменяются при температуре воздуха ниже –25 градусов без ветра и – 20 градусов с ветром.

1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.4. При проведении занятий по хоккею возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на льду;
- травмы при применении силовых приемов;
- выполнение упражнений без разминки;
- обморожение или переохлаждение;
- потертости от коньков.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки).

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и точку коньков.

2.3. Провести разминку.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Запереть все калитки на хоккейной коробке.

3.2. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.

3.3. Не кататься на тесных или свободных коньках.

3.4. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

3.5. Выходить на лед и заходить в помещение только с разрешения тренера-преподавателя.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

**Теоретические тесты для оценки теоретических знаний**

1. Вопрос: Сколько игроков в хоккейной команде?  
Ответ: 11.
2. Вопрос: Сколько игроков в каждой команде по хоккею с шайбой?  
Ответ: Шесть.
3. Вопрос: Сколько замен в каждой хоккейной команде?  
Ответ: Шесть.
4. Вопрос: Кому разрешено использовать ногу вместе с клюшкой в хоккейном матче для направления хоккейной шайбы?  
Ответ: Вратарь.
5. Вопрос: Сколько разных способов забить хоккейную шайбу?  
Ответ: Три.
6. Вопрос: В какой стране хоккей является национальной игрой?  
Ответ: Индия.
7. Вопрос: Как называется поверхность, на которой играют в хоккей на траве?  
Ответ: Дерн или трава.
8. Вопрос: сколько видов хоккея существует в мире?  
Ответ: пять.
9. Вопрос: Куда бы вы пошли, если бы тренер назначил вам позицию подметальщика?  
Ответ: За центром.
10. Вопрос: Какой термин используется, когда игрок блокирует другого игрока от получения шайбы?  
Ответ: Препятствие.
11. Вопрос: Можете ли вы забить из любой точки хоккейного поля, да или нет?  
Ответ: Нет.  
Вопрос: Можете ли вы назвать первого игрока в истории НХЛ, набравшего 100 очков за один сезон?  
Ответ: Фил Эспозито.
12. Вопрос: Кто забил первый гол в НХЛ?  
Ответ: Дэйв Ричи.
13. Вопрос: Когда в НХЛ было введено правило «вне игры»?  
Ответ: 1930 г.
14. Вопрос: Кто была первой женщиной в истории НХЛ, сыгравшей в игру?  
Ответ: Манон Реом.
15. Вопрос: Кто первым выиграл более двух трофеев в индивидуальном сезоне НХЛ?  
Ответ: Стэн Никита.
16. Вопрос: Кто является рекордсменом по количеству очков за один период?  
Ответ: Брайан Тротье.
17. Вопрос: Сколько десятилетий играла Горди Хоу?  
Ответ: Шесть.
18. Вопрос: Какая команда первой в истории НХЛ была в белых штанах?  
Ответ: Вашингтон Кэпиталз.
19. Вопрос: Кто выигрывал больше всего сезонов в НХЛ за свою карьеру?  
Ответ: Скотт Стивенс.
20. Вопрос: Когда хоккей с шайбой был представлен на Зимних Олимпийских играх?

Ответ: 1924 г.

21. Вопрос: Кто написал правила современного хоккея с шайбой?

Ответ: Дж. С. А. Крейтон.

22. Вопрос: Как называется машина, которая используется для сохранения льда на катке в целостности и сохранности?

Ответ: Замбони.

23. Вопрос: Кто и когда изобрел машину Замбони?

Ответ: Фрэнк Замбони, в 1949 году.

24. Вопрос: Каково происхождение слова «хоккей»?

Ответ: Оно образовано от слова «hoquet», что означает «пастуший посох».

25. Вопрос: Назовите пять различных видов хоккея, в которые играют во всем мире.

Ответ: Хоккей на траве, хоккей на роликах, хоккей с шайбой, следж-хоккей и уличный хоккей.

26. Вопрос: Согласно легенде, из чего была сделана первая хоккейная шайба?

Ответ: Замороженный коровий навоз.

27. Вопрос: У команды НХЛ «Питтсбург Пингвинз» был живой пингвин в качестве талисмана. Как звали талисман?

Ответ: Слэпшот Пита.

28. Вопрос: Кто представил изогнутые хоккейные клюшки?

Ответ: Стэн Никита.

29. Вопрос: Кто установил рекорд самой быстрой хоккейной шайбы со скоростью 118 миль в час?

Ответ: Бобби Халл.

30. Вопрос: Кто играл в хоккей до того, как стал знаменитостью: Киану Ривз или Пол Радд?

Ответ: Киану Ривз.

31. Вопрос: Какова была изначальная высота Кубка Стэнли?

Ответ: Семь дюймов в высоту.

32. Вопрос: Кого называют «Джо-хоккеистом»?

Ответ: Человек, ничего не знающий о хоккее.

33. Вопрос: Назовите первого хоккеиста, удостоенного награды Спортсмен года по версии журнала Sports Illustrated.

Ответ: Бобби Орр.

34. Вопрос: Назовите популярного канадского певца и автора песен, который играл на Матче всех звезд НХЛ в 2017 году.

Ответ: Джастин Бибер.

35. Вопрос: Кто был первым афроамериканцем в составе олимпийской сборной США по хоккею?

Ответ: Джордан Гринуэй.

36. Вопрос: Что означает фраза «положить бисквит в корзину»?

Ответ: Забить гол.