

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа по хоккею» Коркинского муниципального округа

(МБУДО «СШ по хоккею» КМО)

Рассмотрена и согласована
на заседании тренерского совета
« 03 » июль 2023 года
Протокол № 1 от 03.04.2023

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МБУДО «СШ по хоккею» КМО
от « 3 » июль 2023 г. № 73



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»**

Направленность: спортивно-оздоровительная

Возраст обучения: от 4 до 7 лет

Срок реализации программы: 3 года

Количество часов в год:

СОГ-1	312
СОГ-2	312
СОГ-3	312

Автор-разработчик:
Инструктор-методист
МБУДО «СШ по хоккею» КМО
Ракчеева Н.А.

г. Коркино

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Цель и задачи программы	4
3. Форма и режим реализации программы	4
4. Ожидаемые результаты	5
5. Учебный план и содержание программы	6
6. Методическое обеспечение программы	9
7. Система контроля и зачетные требования	13
8. Материально-технические условия реализации программы	17
9. Кадровое обеспечение	18
10. Учебно-информационное обеспечение	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хоккей называют игрой века, популярность в России утверждается лучшими его представителями великолепными мастерами, неоднократными чемпионами мира, Европы, Олимпийских игр.

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

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

Дополнительная общеразвивающая программа виду спорта «хоккей» (далее – Программа) является основным нормативным документом, определяющим содержание и объем тренировочной деятельности в спортивно-оздоровительных группах МБУДО «СШ по хоккею» КМО (далее – Учреждение).

Настоящая программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (гл. 10 Дополнительное образование, ст.75), Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)», приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Уставом учреждения.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью Программы является вовлечение детей в систему регулярных занятий физической культурой и занятием хоккеем, всестороннее гармоническое развитие физических способностей, интеллекта и укрепления здоровья, формирование знаний, умений и навыков в хоккее», отбор перспективных спортсменов в группы начальной подготовки по виду спорта «хоккей».

Основными задачами Программы являются:

1. Личностные. Формировать интерес к занятиям физической культурой и хоккеем, культуру здорового и безопасного образа жизни в естественных условиях среды.

2. Метапредметные. Развивать физические способности, навыки адаптации к жизни в обществе, устойчивый интерес к активному образу жизни, занятиям хоккеем.

3. Образовательные. Овладеть основами техники хоккея, приемами игры, индивидуальными и групповыми, техническими приемами в усложнённых условиях.

Достижение цели и задач программы базируется на следующих принципах образования детей дошкольного возраста: сознательности и активности; наглядности; доступности и индивидуализации; непрерывности процесса физического воспитания; системного чередования нагрузок и отдыха; постепенного наращивания тренирующих воздействий; возрастная адекватность направления физического воспитания.

3. ФОРМА И РЕЖИМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся при занятиях хоккеем.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- индивидуальная;
- индивидуально-групповая;
- групповая.

Типы занятий по программе:

- комбинированный;
- теоретический;
- практический
- контрольно-тестовый;
- игровой;
- соревновательный.

Формы проведения занятий:

- учебно-тренировочное занятие;
- открытое занятие;
- мастер-класс;
- товарищеский матч;
- соревнование.

К учебно-тренировочному процессу в группах спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта хоккей допускаются: мальчики и девочки 4-7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям. В течении учебно-тренировочного года возможен добор обучающихся.

Продолжительность учебного года – 52 недели. Начало занятий – 1 сентября, окончание занятий – 31 августа.

Срок реализации программы: 3 года.

Таблица 1. Продолжительность обучения по Программе, минимальный возраст зачисления, наполняемость групп по виду спорта «хоккей»

Этап подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления	Минимальная наполняемость группы (чел.)	Максимальная наполняемость группы (чел.)
Спортивно-оздоровительный (СОГ)	3	4 года	10	20

Таблица 2. Режим учебно-тренировочной работы по виду спорта «хоккей»

Этап подготовки	Год обучения	Возраст обучающихся	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный (СОГ)	СОГ-1	4-5 лет	6	312	Выполнение нормативов по ОФП
	СОГ-2	5-6 лет	6	312	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технике
	СОГ-3	6-7 лет	6	312	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технике

СОГ-1 – Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

СОГ-2 – Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения

СОГ-3 – Спортивно-оздоровительная группа 3-го года обучения

4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

1. Личностные: проявление познавательных интересов и активности в занятиях физической культурой и хоккеем; выражение желания тренироваться и трудиться; развитие трудолюбия и ответственности за качество своей деятельности; самооценка умственных и физических способностей.

2. Метапредметные: учитывать выделенные тренером ориентиры в новом учебном материале; планировать свои действия в соответствии с

поставленной задачей и условиями ее реализации; добывать необходимые знания и с их помощью проделывать конкретную работу; осуществлять поиск необходимой информации; оценивать свои достижения.

3. Познавательные: анализировать своё знание и незнание, умение и неумение по изучаемому вопросу; понимать информацию, представленную в изобразительной, схематичной, модельной форме; использовать знаково-символические средства для решения различных учебных задач; владеть общими способами решения учебных задач; ориентироваться на возможность решения конкретных задач разными способами.

4. Регулятивные: принимать и сохранять познавательную (практическую) задачу до окончательного её решения; планировать (в сотрудничестве с тренером, партнерами в группе или самостоятельно) свои действия в соответствии с решаемой задачей; действовать по плану, а также по инструкциям тренера или содержащимся в других источниках информации – макет хоккейного поля.

5. Коммуникативные: участвовать в диалоге, в общей беседе, выполняя принятые правила речевого поведения, задавать вопросы, отвечать на вопросы других; проявлять терпимость по отношению к высказываемым другим точкам зрения.

Результаты по направленности программы: правила техники безопасности по виду спорта хоккей; основы техники по виду спорта хоккей; приобретать жизненно необходимые навыки, то есть уметь выполнять прыжки, ползание, бег, общие физические упражнения; самостоятельно проводить зарядку, разминку; выполнять начальные навыки и приемы по виду спорта хоккей; выполнять простейшие навыки и приёмы техники хоккея; принимать участие в показательных выступлениях; выполнять движения на ледовом катке слитно, что проявляется в эффективной координационной структуре, легкости, рациональной коррекции, совершенстве чувства льда.

5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется, в первую очередь, задачами спортивно-оздоровительного этапа подготовки. Так, в соответствии с основными задачами обучения, а именно: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений – объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 70 % от общего объема тренировочной работы.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели тренировочного процесса.

Учебный план на спортивно-оздоровительном этапе представлен в таблице 3.

**Таблица 3. Учебный план на спортивно-оздоровительном этапе
Учебный план спортивно-оздоровительных групп 1-го, 2-го, 3-го годов обучения представлен в таблице 3**

№ п/п	СОГ-1				СОГ-2		СОГ-3	
	Раздел подготовки	Количество часов в год	Формы контроля и аттестации	Количество часов в год	Формы контроля и аттестации	Количество часов в год	Формы контроля и аттестации	
1.	Общая физическая подготовка	148	тестирование	137	тестирование	132	тестирование	
2.	Специальная физическая подготовка	16	тестирование	20	тестирование	28	тестирование	
3.	Техническая подготовка	50	тестирование, контрольный матч, мастер-класс	60	тестирование, контрольный матч, мастер-класс	60	тестирование, контрольный матч, мастер-класс	
4.	Тактическая подготовка	12	тестирование, контрольный матч, мастер-класс	14	тестирование, контрольный матч, мастер-класс	14	тестирование, контрольный матч, мастер-класс	
5.	Теоретическая подготовка	8	беседа	16	беседа	16	беседа	
6.	Игровая подготовка	-	-	-	-	10	соревнование, контрольный матч, товарищеский матч	
7.	Медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	78	медицинский контроль, тестирование	65	медицинский контроль, тестирование	52	медицинский контроль, тестирование	
Всего часов в год:		312		312		312		

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Формой организации занятий является тренировочное занятие, основной метод – групповой. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчленено-конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

Для реализации Программы на спортивно-оздоровительном этапе применяются:

- средства общей физической и специальной подготовки;
- имитационные упражнения;
- упражнения по обучению скольжению;
- игры.

Общая физическая подготовка

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

Средства физической подготовки:

Строевые и порядковые упражнения. Построение, перестроение группы. Размыкания, повороты. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Махи вперед, назад и в сторону. Выпады и вращения. Приседания и прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивания, отжимания, приседания). Упражнения со снарядами и на снарядах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения в высоком темпе. Метания различных снарядов. Упражнения со скакалкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выражи.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых

качеств мышц ног. Определяют эффективность передвижения хоккеистов на коньках. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста. Прыжковая имитация. Бег с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий.

Упражнения для развития специальных силовых мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению качества выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Мах и вращения клюшкой. Имитация бросков. Упражнения в бросках.

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнёром: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью, задней частью бедра.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении по сигналу. Игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнёра. Челночный бег, эстафеты. Выполнение различных игровых приёмов (бросков, ударов, ведения) с возможно максимальной быстротой.

Упражнения для развития специальных координационных качеств, выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки, перекаты.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. В качестве основных упражнений используют различные виды игровых упражнений в соответствующем режиме.

Таблица 6. Техническая подготовка. Приёмы техники передвижения на коньках

Упражнения	1 год	2 год	3 год
Основная стойка (посадка) хоккеиста	+	+	+
Скольжение на двух коньках с опорой руками на стойку		+	
Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой		+	+
Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот		+	+
Бег скользящими ногами		+	+
Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков от льда		+	+
Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)		+	+
Повороты по дуге переступанием двух ног		+	+
Повороты влево и вправо скрестными шагами		+	+
Торможение плугом и полуплугом		+	+
Старт с места лицом вперед		+	+
Бег короткими шагами	+	+	+
Торможение с поворотом туловища на 90% на одной и двух ногах		+	+
Бег с изменением направления скрестными шагами (пробежка)		+	+
Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+

Бег спиной вперед, не отрывая коньки от льда		+	+
Бег спиной вперед переступанием ногами		+	+
Бег спиной вперед скрестными шагами		+	+
Повороты в движении на 180 % и 360 %	+	+	+
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		+	+

Таблица 7. Техническая подготовка. Приёмы техники владения клюшкой и шайбой

Упражнения	1 год	2 год	3 год
Основная стойка хоккеиста, Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хват)	+	+	+
Ведение шайбы на месте	+	+	+
Ведение шайбы, не отрывая крюка от шайбы	+	+	+
Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу		+	+
Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+	+	+
Ведение шайбы дозированными толчками вперед		+	+
Ведение шайбы коньками		+	+
Ведение шайбы в движении спиной вперед		+	+
Обводка соперника на месте и в движении		+	+
Длинная и короткая обводка		+	+
Финт клюшкой			+
Финт с изменением скорости и направления			+
Бросок с длинным и коротким (кистевой) разгоном		+	+
Удар шайбы с длинным размахом		+	+
Броски в процессе ведения, обводки и передача шайбы, броски с неудобной руки		+	+
Прием шайбы с одновременной её подработкой к последующим действиям		+	+
Отбор шайбы клюшкой способом выбивания, способом подбивания клюшки соперника		+	+
Остановка и толчок соперника задней частью бедра		+	+
Остановка толчок соперника грудью		+	+
Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладение шайбой			+
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		+	+

Таблица 8. Тактическая подготовка

Тема	1 год	2 год	3 год
Скоростное маневрирование и выбор позиции			+
Дистанционная опека			+
Контактная опека		+	+
Отбор шайбы клюшкой	+	+	+
Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки	+	+	+
Ведение шайбы дозированными толчками вперёд			+
Ведение шайбы коньками			+
Ведение шайбы в движении спиной вперёд		+	+

Таблица 9. Теоретическая подготовка

Название тем	Часы
Физкультура и спорт в России	2
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2
Этапы развития отечественного хоккея	2
Личная и общественная гигиена	2
Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	2
Травматизм в спорте и его профилактика	2
Характеристика системы подготовки хоккеистов	2
Управление подготовкой хоккеиста	2

Воспитательная работа

Воспитательная работа со обучающимися отделения хоккей с шайбой тесным образом связана с тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время. Неотделима также связь с родителями спортсменов, с учебными заведениями.

В качестве средств и форм воспитательной работы с юными хоккеистами 4-7 лет используются:

- тренировочные занятия,
- лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности спортсменов;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- проведение праздников;
- экскурсии, культпоходы в музеи, выставки;
- конкурсы,
- наставничество опытных спортсменов;
- встречи и мастер-классы со старшими обучающимися;
- работа по формированию и сплочению спортивного коллектива;
- воспитание спортивного трудолюбия;
- эстетическое и нравственное воспитание;
- воспитание ответственности, взаимовыручки, необходимых для игры в хоккей, волевых качеств.

Большую роль в положительном воспитательном воздействии могут играть формирование и поддержание положительных традиций.

Спортивный коллектив является центром нравственного воспитания молодого поколения, необходимым условием нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всестороннее – в нравственном, умственном и физическом отношении. Создаются хорошие условия для общественно-полезной деятельности.

В процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий с учетом целого ряда факторов, начиная от анализа конкретной ситуации и учетом особенностей характера каждого юного спортсмена.

7. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся спортивно-оздоровительных групп организуется прием контрольных нормативов, ежегодно в мае. Оценивается индивидуальная динамика уровня общей и специальной физической подготовленности.

Тесты для оценки общей физической подготовленности по виду спорта «хоккей» представлены в таблице 11:

Бег 20 м (с). Испытуемый занимает исходное положение высокого старта. Задача - по условному сигналу как можно быстрее преодолеть установленную дистанцию. Одновременно принимают участие 1–2 человека. Испытание проводится в спортивном зале или на любой ровной площадке с твердым покрытием.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому; старт участника раньше команды.

Челночный бег 5-10-5 (с). Испытуемый занимает исходное положение высокого старта лицом в направлении движения. Задача: по условному сигналу как можно быстрее преодолеть бегом три дистанции 5,10 и 5 метров. Первая дистанция 5 метров, вторая дистанция 10 метров, третья дистанция 5 метров. После первой и второй дистанции полностью двумя ногами пересечь условную линию. Условия площадки: длина 10 метров, площадка делится тремя линиями (линия №1, линия №2, линия №3), последовательность преодоления дистанции от линии № 1 до линии № 3, от линии № 3 до линии № 2, от линии № 2 до линии № 1. Две попытки, лучшая в зачет.

Аист (с). Испытуемый принимает позу на одной ноге, вторая нога согнута в колене и прижата стопой к внутренней стороне колена опорной ноги,

руки на поясе. Задача сохранить исходное положение на столько долго, насколько это возможно. Секундомер запускается в момент принятия позы и останавливается в случаях: а) рука (и) была убрана с пояса; б) совершен поворот на опорной ноге в любую из сторон; в) потерян контакт между стопой второй ноги и коленом опорной; г) совершенно касание пяткой опорной ноги пола.

Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (см). Исходное положение стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе. Задача - выполнить наклон вперед из положения стоя, пальцы рук прямые - тянуть к полу, колени не сгибать. При выполнении испытания по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+». Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: сгибание ног в коленях; фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Тройной кувырок вперед (с). Исходное положение: 1. упор присев, стопы ног на носках, руки согнуты упором ладонями в пол; 2. разогнув ноги выполнить упор на ладони согнутых рук, подбородок прижать к груди; 3. оторвать ладони рук от пола, и выполнить прокат на согнутой спине, подбородок к коленям, руки обхватывают голень; 4. после выполнить упор присев, стопы ног полностью прижаты к полу, ноги полностью согнуты, руки вперед (подготовка к первой фазе). После третьего кувырка встать на две ноги и выпрямить корпус. По команде "Старт!" испытуемый принимает исходное положение и выполняет подряд без остановок три кувырка вперед, стремясь их выполнить за минимально возможное время. Две попытки, лучшая в зачет.

Тесты для оценки специальной физической подготовленности по виду спорта «хоккей» представлены в таблице 11:

Бег 20 метров на коньках вперед лицом. Тест призван определить уровень скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, занимающийся стоит у борта, касаясь его ногой. По сигналу старается как можно быстрее пробежать расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

Слаломный бег на коньках без шайбы. Тест призван оценить уровень владения техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Испытуемый располагается на линии ворот в положении основной стоки хоккеиста без шайбы. Перед ним устанавливаются два конуса на вершинах одного из кругов вбрасывания по линии точек вбрасывания: один ближе к линии ворот, второй - к синей линии. Напротив них, на синей линии устанавливается третий конус. Четвёртый и пятый конусы устанавливаются между «усов» на боковых линиях круга вбрасывания. На линии ворот, в одну линию с четвёртым и пятым конусами устанавливаются шестой и седьмой конусы. (Рис. 1)

Слаломный бег на коньках с шайбой. Тест призван оценить уровень владения техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Испытуемый располагается на линии ворот в положении основной стоки хоккеиста с шайбой. Перед ним устанавливаются два конуса на вершинах одного из кругов вбрасывания по линии точек вбрасывания: один ближе к линии ворот, второй - к синей линии. Напротив них, на синей линии устанавливается третий конус. Четвёртый и пятый конусы устанавливаются между «усов» на боковых линиях круга вбрасывания. На линии ворот, в одну линию с четвёртым и пятым конусами устанавливаются шестой и седьмой конусы. (Рис. 1).

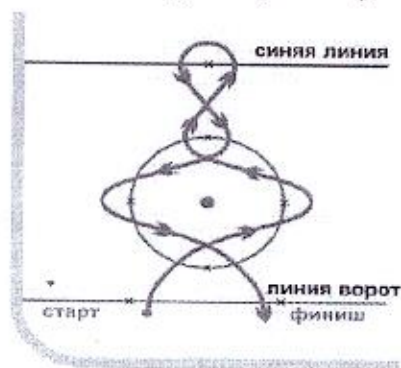


Рисунок 1. Схема выполнения теста Слаломный бег на коньках без шайбы / с шайбой

Таблица 10. Тестирование по общей и специальной физической подготовки по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Тест	Этап подготовки											
		СОГ-1			СОГ-2			СОГ-3					
		5 (отл.)	4 (хор.)	3 (удовл.)	5 (отл.)	4 (хор.)	3 (удовл.)	5 (отл.)	4 (хор.)	3 (удовл.)			
Общая физическая подготовка													
1.	Бег 20 м (с)	4,5	4,8	5,2	4,5	4,8	5,2	4,4	4,6	5			
2.	Челночный бег 5-10-5 (с)	6,1	6,3	6,5	5,9	6	6,2	5,5	5,7	6			
3.	Аист (с)	7	6	5	9	8	7	10	9	8			
4.	Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (см)	-	-	-	+6	+3	+1	+7	+4	+2			
5.	Тройной кувырок вперед (с)	-	-	-	6,4	7,2	9,1	6	6,8	7,8			
Специальная физическая подготовка													
6.	Бег 20 метров на коньках вперед лицом (с)	-	-	-	3,9	4,1	4,4	3,8	4	4,2			
7.	Слаломный бег на коньках без шайбы (с)	-	-	-	15	15,7	16,3	14	14,8	15,6			
8.	Слаломный бег на коньках с шайбой (с)	-	-	-	16,9	18	18,9	16,5	17,4	18,3			

Контрольно-переводные нормативы по виду спорта «хоккей» для перевода из группы спортивно-оздоровительного этапа 3 года на этап начальной подготовки 1 года представлены в таблице 11.

Таблица 11. Контрольно-переводные нормативы по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив юноши
1.	Бег 20 м с высокого старта <*>	с	не более 4,5
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги <*>	см	не менее 135
3.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук <*>	количество раз	не менее 15
4.	Бег на коньках 20 м <***>	с	не более 4,8
5.	Бег на коньках челночный 6 x 9 м <***>	с	не более 17,0
6.	Бег на коньках спиной вперед 20 м <***>	с	не более 6,8
7.	Бег на коньках слаломный без шайбы <***>	с	не более 13,5
8.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы <***>	с	не более 15,5

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

<*> Обязательное упражнение.

<***> Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учреждение, реализующее Программу по виду спорта «хоккей» имеет следующие объекты инфраструктуры:

- Ледовая арена;
- Тренажерный зал;
- Вспомогательные помещения для занятий ОФП;
- Раздевалки, оборудованные достаточным количеством мебели;
- Санузлы для личной гигиены обучающихся;
- Медицинский пункт.

Таблица 12. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота для хоккея	штук	2
2.	Мат гимнастический	штук	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	4
4.	Мяч волейбольный	штук	4
5.	Мяч гандбольный	штук	4
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
7.	Мяч футбольный	штук	4
8.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
10.	Свисток судейский	штук	10
11.	Секундомер	штук	5
12.	Скамья гимнастическая	штук	4
13.	Станок для точки коньков	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Шайба	штук	60

Таблица 13. Обеспечение спортивной экипировкой и инвентарем для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	3
2.	Защита паха для вратаря	штук	3
3.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	3
4.	Нагрудник для вратаря	штук	3
5.	Перчатки для вратаря (блин)	пар	3
6.	Перчатки для вратаря (ловушки)	пар	3
7.	Шлем для вратаря с маской	штук	3
8.	Шорты для вратаря	штук	3
9.	Щитки для вратаря	пар	3
10.	Клюшка для вратаря	штук / на обучающегося	1
11.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук / на обучающегося	1
12.	Гамаша спортивные	пар / на обучающегося	2
13.	Свитер хоккейный	штук / на обучающегося	2

9. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих реализацию Программы, должен соответствовать требованиям, установленным

профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

10. УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Список нормативных правовых актов

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329 - ФЗ от 4 декабря 2007 г.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 25 декабря 2012 г. № 257-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Письмо Министерства образования РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
7. Методические рекомендации 2021 года ФГБУ «ФЦОМОФВ» по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ

от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

10. МР 2.4.0242-21. 2.4. Гигиена детей и подростков. Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Методические рекомендации (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 17.05.2021).

Список литературных источников

1. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ. М.: Советский спорт, 2006.
2. Горский Л. Игра хоккейного вратаря. – М, ФИС, 1974.
3. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2003.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняк М.: Академия, 2002
5. Контроль за подготовкой юных хоккеистов. М.: 1993
6. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М. – ФИС, 1991.
7. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФИС

Литература для детей и родителей

1. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. – М.:ФИС, 1986.
2. Тарасов А.В. Детям о хоккее. – М.: Советская Россия, 1969.
3. Третьяк В. Советы юному вратарю. М.: Просвещение, 1987

Перечень информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации
<http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство просвещения Российской Федерации
<https://edu.gov.ru>
3. Федерация хоккея России
<https://www.fhr.ru>
4. Официальный сайт РУСАДА | За честный и здоровый спорт
(rusada.ru)