

*Автономная некоммерческая организация
«Хоккейный клуб «Торпедо»
Спортивная школа по хоккею с шайбой*

Принято на тренерском совете:
СШ по хоккею АНО «ХК» Торпедо»
09.07.2024г. Протокол № 2

Генеральный директор
АНО «ХК Торпедо»
А.В. Харламов

А. В. Харламов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый (свыше года)

Возраст обучения от 5 до 7 лет

Срок реализации программы: 3 года

Количество часов в год: СОГ-1 160

COГ-2 200

COГ-3 240

Автор программы:

Заведующий учебной частью Сковпень М.В.

Методист Лебедева В.С.

г. Нижний Новгород
2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хоккей — командный игровой вид спорта — спортивная игра, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои, побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

Хоккей один из наиболее популярных зимних видов спорта, распространенный во многих странах мира. Для данного вида спорта характерен высокий дух соперничества, состоящий с индивидуальным противоборством игроков, звеньев и команды в целом, что способствует зрелищности данного вида спорта.

Хоккей является эффективным средством физического воспитания. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма хоккеиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных навыков. Выполнение большого объема сложно- координационных технико-тактических действий, жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности хоккеиста способствует воспитанию у него координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Для соревновательной деятельности характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команды в целом. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, силе, точности и других действиях, направленных на достижение победы, способствует мобилизации всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе борьбы. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативы и целеустремленности.

Тактика хоккея предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. Уровень коллективных взаимодействий определяет класс игры команды. Вместе с тем коллективность действий не отрицает, а способствует проявлению индивидуального мастерства каждого хоккеиста, раскрытию его творческих способностей и их разумному использованию в ходе матча. Эта особенность свидетельствует о больших возможностях хоккея как мощного средства воспитания таких важных качеств, как оперативное мышление, коллективизм, товарищество.

Таким образом, хоккей как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его характерных особенностей для дополнительного образования детей, их физического воспитания и развития, и как следствие — подготовки высококвалифицированных спортсменов.

В настоящее время вся деятельность хоккея регламентируется Правилами вида спорта «Хоккей», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации

марта 2023 г. № 188. Полная версия этого документа представлена на официальном сайте Федерации хоккея России (https://fhr.ru/upload/iblock/da6/Pravila_Hokkei_2023.pdf).

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 СШ АНО «ХК «Торпедо» (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

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.

Форма обучения по программе – очная.

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 5-7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям. В течении учебно-тренировочного года возможен добор обучающихся.

Продолжительность учебного года – 40 недель. Начало занятий – 1 сентября, окончание занятий – 31 мая.

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	5 года	10	40

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 ¹	6 лет	4	160	Выполнение нормативов по ОФП
	СОГ-2 ²	6-7 лет	5	200	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технике
	СОГ-3 ³	7-8 лет	6	240	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технике

1 – Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

- 1 – Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения
- 2 – Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения
- 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 – объёмы 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 40 недель тренировочного процесса.

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

Таблица 3. Учебный план на спортивно-оздоровительном этапе
Учебный план спортивно-оздоровительной группы 1-го года 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	Формы контроля и аттестации
1.	Общая физическая подготовка	43	Тестирование	50	Тестирование	55	тестирование	тестирование
2.	Специальная физическая подготовка	33	Тестирование	40	Тестирование	50	тестирование	тестирование
3.	Техническая подготовка	57	тестирование, контрольный матч, мастер-класс	67	тестирование, контрольный матч, мастер-класс	77	тестирование, контрольный матч, мастер-класс	тестирование, контрольный матч, мастер-класс
4.	Тактическая подготовка	27	тестирование, контрольный матч, мастер-класс	37	тестирование, контрольный матч, мастер-класс	47	тестирование, контрольный матч, мастер-класс	тестирование, контрольный матч, мастер-класс
5.	Игровая подготовка	-	-	6	соревнование, контрольный товарищеский матч	11	соревнование, контрольный товарищеский матч	соревнование, контрольный товарищеский матч
В том числе:								
6.	Теоретическая подготовка	+	Беседа	+	Беседа	+	беседа	беседа
7.	Контрольные испытания	+	Тестирование	+	тестирование	+	тестирование	тестирование
Всего часов в год:		160		200		240		

6. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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 спортивной подготовки 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 для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения. Упражнения со скакалкой.

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

Упражнения 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).

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

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 перекладыванием 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	1
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
Этапы развития отечественного хоккея	1
Личная и общественная гигиена	1
Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	1
Травматизм в спорте и его профилактика	1
Характеристика системы подготовки хоккеистов	1

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 5-7 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.

Антидопинговая работа

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Основная цель программы для обучающихся до 7 лет и старше – сформировать заинтересованное и эмоционально окрашенное отношение к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Акцентировать внимание на том, что спорт – это арена для честной борьбы, где неприемлем обман, основа успеха – это трудолюбие, самоконтроль, бережное отношение к своему здоровью и ко всему окружающему.

Для формирования ценностно-мотивационной сферы личности важно в доступной форме донести правила спортивной безопасности и антидопингового поведения в обществе, используя занятия в форме игры (сюжетные сценки, рассказы, моделирование опасных ситуаций с героями мультфильмов). Основные темы: «Безопасность на тренировке», «Честный спорт», «Спортивная форма», «Правила поведения на спортивных мероприятиях и соревнованиях», «Спортивные правила»; разделы тем: влияние допинга на здоровье, профилактика травматизма и др.

Таблица 10. План мероприятий антидопинговой направленности

Содержание мероприятия	Форма проведения и целевая аудитория	Сроки проведения
------------------------	--------------------------------------	------------------

Ценности спорта	Онлайн-курс для обучающихся	Рекомендовано В течении года, в котором обучающемуся исполняется 7 лет
Честный спорт	Беседа с элементами мультфильма	По назначению
Роль родителей и семьи в формировании здорового образа жизни	Беседа с родителями	По назначению

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 твёрдым 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 3*10 (с). Испытуемый занимает исходное положение высокого старта лицом в направлении движения. Задача: по условному сигналу как можно быстрее преодолеть бегом три дистанции 10 метров. После первой и второй дистанции полностью двумя ногами пересечь условную линию. Две попытки, лучшая в зачет.

Упражнение на координацию. 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.

Упражнение на координацию. 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.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы прижаты. По команде тренера-преподавателя выполняется сгибание туловища с касанием локтями коленей. Испытуемый выполняет наибольшее количество повторений за 30 секунд.

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. Четвертый и пятый конусы устанавливаются между «усов» на боковых линиях круга вбрасывания. На линии ворот, в одну линию с четвертым 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. Четвертый и пятый конусы устанавливаются между «усов» на боковых линиях круга вбрасывания. На линии ворот, в одну линию с четвертым и пятым конусами устанавливаются шестой и седьмой конусы. (Рис. 1).

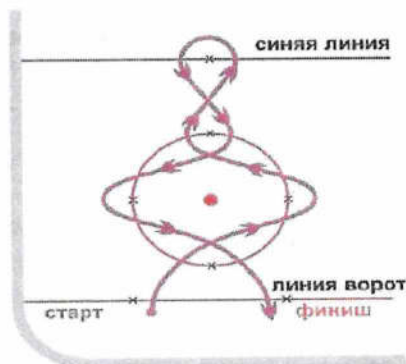


Рисунок 1. Схема выполнения теста Слаломный бег на коньках без шайбы / с шайбой

Таблица 11. Общей и специальной физической подготовки по виду спорта «хоккей»

№ п/ п	Тест	Этап подготовки									
		СОГ-1			СОГ-2			СОГ-3			
		5 (отгл.)	4 (хор.)	3 (удовл.)	5 (отгл.)	4 (хор.)	3 (удовл.)	5 (отгл.)	4 (хор.)	3 (удовл.)	
		Общая физическая подготовка									
1.	Бег 20 м (с)	5,5	6,5	7,5	5,2	6,0	7,0	5,0	5,8	6,5	
2.	Челночный бег 3*10 (с)				10,0	10,8	11,5	9,8	10,5	11,2	
3.	Упражнение на координацию	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.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	-	-	-	14	11	9	16	12	11	
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 12.

Таблица 12. 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 х 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).			

4.7. Особенности осуществления спортивной подготовки

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» основана на особенностях вида спорта «хоккей» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учётом спортивной специализации обучающихся (вратарь, защитника, нападающий) на этапах спортивной подготовки.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

К занятиям допускаются обучающиеся, у которых отсутствуют медицинские противопоказания для занятий хоккеем, имеющие медицинский допуск и прошедшие инструктаж по правилам безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Обучающиеся должны соблюдать правила поведения, внутреннего распорядка школы, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

Занимающиеся должны быть в полном и исправном спортивном обмундировании (шлем с маской, защита шеи, нагрудник, налокотники, хоккейные перчатки, защита голени, бандаж, хоккейные трусы, хоккейная клюшка стандартных размеров), при отсутствии одного из видов экипировки, занимающиеся не допускаются к тренировочному занятию.

Все обучающиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены: спортивная одежда должна быть чистой, волосы подстрижены или собраны с фиксацией их резинкой, ногти на руках и ногах коротко острижены. Ношение учащимися, каких-либо аксессуаров и иных предметов украшений на занятии категорически запрещается, во избежание получения травмы.

Выходить на площадку и уходить с площадки допускается только с разрешения тренера - преподавателя или (и) по рекомендациям медицинского работника. Обучающийся, нарушивший инструкции по правилам безопасности, или намеренно нанесший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий.

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

Требования безопасности во время занятий:

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

8. Кадровое обеспечение

Тренерско-преподавательский состав и иные специалисты, реализующие дополнительную образовательную программу спортивной подготовки должны соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. N 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н, и Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учётом специфики вида спорта «хоккей», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов при условии их одновременной работы с обучающимися.

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживание техники, оборудование и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

9. Материально-технические условия

Учебно-тренировочный процесс СШ осуществляется во Дворце спорта им. В.С. Коноваленко, МБУ ДО ДС «Северная звезда» на основании договора аренды с собственниками.

Дворец спорта имени В.С. Коноваленко с крытым катком размером 58*28м с искусственным льдом площадью 1624 кв. метров, предназначен для проведения соревнований и тренировок хоккеистов.

Дворец спорта им. В.С. Коноваленко соответствует требованиям нормативных документов ГОСТ Р 55529-2013 Объекты спорта. Требованиям безопасности при проведении спортивных и физкультурных мероприятий. Сведения об объекте внесены во Всероссийский реестр спортивных объектов.

Дворец спорта для проведения учебно-тренировочных занятий включает в себя не только крытый каток, но и другие спортивные залы:

- универсальный спортивный зал общей площадью 505 кв. метров, предназначен для проведения соревнований, учебно-тренировочных мероприятий и занятий игровыми видами спорта;
- акробатический зал общей площадью 223 кв. метров, предназначен для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивной акробатике;
- специализированная хоккейная бросковая зона общей площадью 370 кв. метров, предназначена для проведения учебно-тренировочных занятий;
- зал для подготовки вратарей общей площадью 132 кв. метров, предназначен для проведения учебно-тренировочных занятий;
- тренажерный зал для общей площадью 235 кв. метров, предназначен для проведения учебно-тренировочных занятий.

В зданиях имеются: специальные помещения для тренеров, инструкторов, судей, раздевалки с душевыми и санузлами, необходимые служебно-технические, офисные, бытовые и подсобные помещения для обслуживающего персонала и ледозаливочной техники; лицензированный медицинский кабинет доврачебной помощи (в соответствии с приказом Минздрава России от 13.10.2020 года №1144). Раздевалки оснащены устройствами вентиляции, отопления, автоматического контроля и сигнализации.

Объекты соответствуют требованиям, необходимым для реализации дополнительной образовательной программы.

При оказании услуг на объекте спорта используется исправное спортивное оборудование.

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем (Таблица №13);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий, входящих в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, входящих в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, организация систематического медицинского контроля.

Оборудование, инвентарь, методическая литература, наглядные пособия и иные средства приобретаются:

- Клубом в соответствии с ежегодно утверждаемой Генеральным директором Клуба сметой.

Таблица №13

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с ФССП

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
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

