



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДВОРЕЦ СПОРТА ЮНОСТЬ»**

СОГЛАСОВАНО:
на заседании педагогического совета
МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность»


Н.М. Папава

Протокол № 1 от «10» 01 2023 г.

Приказ № 8 от «10» 01 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ХОККЕЙ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: с 6 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов в год: 126, режим 3 ч/н

Разработчики программы:

Иванин Григорий Олегович – тренер-преподаватель по хоккею,

Швабрина Анна Константиновна - инструктор-методист



Подлинник электронного документа, подписанного ЭП,
хранится в системе электронного документооборота

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 4E4AFEFBA37135E3B463000EC4CB5FAA
Кому выдан: Папава Ника Мерабович
Действителен: с 20.01.2023 до 14.04.2024

г. Нижний Новгород

2023 год

Оглавление:

I.	Пояснительная записка	3
1.1.	Краткая характеристика вида спорта хоккей	3
1.2.	Актуальность программы	3
1.3.	Цель программы	4
1.4.	Задачи программы	4
1.5.	Адресат программы	4
1.6.	Форма организации занятий и режим реализации программы	5
1.7.	Срок реализации программы	5
1.8.	Ожидаемые результаты	5
1.9.	Формы контроля и подведения итогов обучения	6
II.	Учебный план и содержание программы	8
2.1.	Учебный план	8
2.2.	Содержание программы	9
III.	Организационно-педагогические условия реализации программы	17
3.1.	Учебно-методическое обеспечение	17
3.2.	Материально-техническое обеспечение	18
3.3.	Кадровое обеспечение	18
3.4.	Учебно-информационное обеспечение	19
3.5.	Интернет ресурсы	19

I. Пояснительная записка

1.1. Краткая характеристика вида спорта хоккей

Хоккей с шайбой - спортивная командная игра с клюшками и шайбой на специальной ледяной площадке. Цель игры – забить шайбу в ворота соперника. В матче побеждает команда, забросившая большее количество шайб.

В настоящее время хоккей культивируется во многих странах мира, активно развивается женский хоккей. Хоккей с шайбой (мужской и женский) входит в программу Олимпийских Игр.

Общее название «хоккей» предположительно происходит от старофранцузского *hoquet* (пастуший посох с крюком) и - помимо хоккея с шайбой, - включает еще три разновидности: хоккей с мячом, хоккей на траве и ринк-хоккей.

Благодаря тому, что занятия хоккеем проходят в постоянном движении, они благоприятно воздействуют на систему кровообращения и сердечную мышцу. Занятия хоккеем показаны даже детям с пороками сердца (при условии, что они будут проходить при постоянном контроле со стороны врача). Данная игра способствует развитию мускулатуры ног, рук, а также мускулатуры плечевого пояса. Доказано, что сухой лед полезен в борьбе и профилактике респираторных заболеваний и астмы.

Занятия хоккеем полезны тем, что: укрепляют здоровье; улучшают моторику; развивают выносливость, хорошую реакцию, координацию движения; укрепляют опорно-двигательный аппарат; позволяют выражать социально приемлемым способом агрессивность; улучшают функционирование легочной и сердечной систем; учат разрешать конфликты.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта хоккей (далее – Программа) для обучающихся в муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования Спортивная школа «Дворец спорта Юность» разработана в соответствии:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказа Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Уставом и Локальными актами МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность» (далее – Учреждение).

Направленность Программы:

Программа для Учреждения является:

- по содержанию - спортивно-оздоровительной,
- по форме организации - групповой,
- по времени реализации - 42 недели.

1.2. Актуальность программы

Актуальность Программы определяется запросом со стороны детей дошкольного и младшего школьного возраста и их родителей на программу физкультурно-спортивной направленности, на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, материально-технические условия.

У детского и взрослого населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому

мотивацию детей к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного возраста.

По федеральному стандарту вида спорта хоккей с шайбой занятия можно начинать с 8-летнего возраста. Существует необходимость такой программы, так как имеется большое количество детей дошкольного возраста от 6 лет, желающих заниматься различными видами спорта, в том числе и хоккеем с шайбой.

1.3. Цель программы

1. Привлечение детей и подростков к регулярным занятиям спортом.
2. Поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей обучающихся.
3. Формирование личности воспитанников с хорошим уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей.
4. Воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом, осознанной заинтересованности в ведении здорового образа жизни.

1.4. Задачи программы

Образовательные:

- сформировать у детей интерес к спорту и хоккею с шайбой;
- овладеть основами техники и тактики хоккея с шайбой;
- освоить и совершенствовать жизненно важные двигательные качества.

Воспитательные:

- сформировать желание в выборе здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность;
- воспитать взаимопомощь, трудолюбие;
- сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм.

Развивающие:

- развивать мотивацию ребенка к занятиям хоккеем с шайбой; развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- создавать благоприятные условия для личностного развития, творческой активности через приобщение к занятиям физкультурно-спортивной направленности.

1.5. Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы от 6 лет, независимо от уровня подготовленности и физических качеств. В зависимости от возраста и степени физического развития, обучающиеся, при необходимости, могут быть скомплектованы в группы следующим образом:

- дошкольного возраста – 6-7 лет;
- младшего школьного возраста – 7-8 лет;
- старшего школьного возраста – 14-15 лет.

Разница в возрасте у обучающихся одной группы не должна быть больше двух лет. Возраст ребенка исчисляется согласно году рождения.

В основу комплектования групп спортивно-оздоровительного этапа входит обязательное условие - разрешение врача-педиатра для занятий хоккеем и допуска спортивного врача.

В группы спортивно-оздоровительного этапа зачисляются поступающие, желающие заниматься видом спорта хоккей или не сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП и теоретической подготовке (на начальном и учебно-тренировочном этапах).

Состав группы может меняться в течение года.

Перевод из группы в группу, от одного тренера-преподавателя к другому осуществляется на основании решения педагогического совета. Перевод из другого учреждения спортивно-оздоровительной направленности в Учреждении осуществляется

при наличии вакантного места в данных группах.

В случае выбытия обучающегося из группы тренер-преподаватель рекомендуется принять меры по её доукомплектованию. Зачисление обучающегося в состав группы в течение учебного года производится при наличии вакантного бюджетного места.

Комплектование групп спортивно-оздоровительного этапа

Таблица № 1

Этап подготовки	Объем тренировочной работы (час. в неделю)	Возраст (лет)	Минимальное количество обучающихся в группе	Максимальное количество обучающихся в группе
Спортивно-оздоровительный	3	с 6	20	25 *
	6	с 14	20	25 *

* В командных игровых видах спорта максимальный состав определяется на основании Правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них согласно приложения № 3 к приказу Минспорта России от 30.10.2015 г. № 999.

1.6. Формы организации занятий и режим реализации программы

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма обучающихся и освоения материала.

Основные формы тренировочных занятий: - групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях, товарищеских играх, просмотр учебных кино и видеоматериалов.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных хоккеистов. Эта форма работы охватывает всех желающих заниматься спортом. Подготовка детей в группах спортивно-оздоровительного этапа является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

По дидактической цели - практическое занятие данной программы состоит из двух частей, и включает в себя занятие вне льда, и затем занятие непосредственно на льду, причем в такой комбинированной форме большее количество времени занимает вторая часть.

Режим занятий. Занятия проводятся три и шесть раз в неделю по 1 академическому часу каждое. Всего недельная нагрузка составляет 3 и 6 часов, продолжительность одного занятия – 45 минут. Академический час равен 45 минутам. Продолжительность учебной недели 6 дней.

1.7. Срок реализации программы

Срок обучения по Программе один год в общем объеме 126 и 252 часа, 42 учебных недели. Период учебных занятий 10 месяцев. Начало учебного года в Учреждении – 1 сентября, окончание – 30 июня.

Расписание занятий групп составляется и утверждается администрацией Учреждения с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей. В каникулярный период учебные занятия проходят согласно утвержденному расписанию директором Учреждения.

1.8. Ожидаемые результаты

Всестороннее гармоническое развитие обучающихся. Овладение разнообразным арсеналом двигательных действий. Умение кататься на коньках.

Обучающиеся **должны знать** на конец обучения:

1. Вид спорта, которым занимаются и в каком спортивном Учреждении занимаются.

2. Правила поведения до и после тренировки, питьевой режим, гигиенические знания, умения и навыки.

3. Иметь понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре в хоккее с шайбой.

4. Краткую историю выбранного вида спорта.

4. Основные правила судейства в хоккее с шайбой.

5. Упражнения, корректирующие осанку.

6. Требования техники безопасности при занятиях хоккеем с шайбой.

7. Терминологию, применяемую в хоккее с шайбой.

Обучающиеся **должны уметь** на конец обучения:

1. Выполнять простые комплексы упражнений.

2. Применять правила техники безопасности на занятиях.

3. Выполнять основные технические действия, предусмотренные программой.

4. Выполнять нормативы промежуточной аттестации.

5. Работать в группе.

Обучающиеся **смогут** решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Владение основами гигиены.

2. Использование простейших видов закаливания.

3. Улучшение физической подготовленности и укрепление здоровья.

4. Приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи),

Обучающиеся **должны быть способны** проявлять следующие отношения:

1. Стабильное посещение занятий.

2. Дисциплинированность и трудолюбие.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

- стабильность состава обучающихся и посещаемость тренировочных занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;

- освоение основ техники скольжения на коньках;

- овладение элементами техники хоккея с шайбой.

- улучшение качества набора способных и одарённых детей для привлечения их в группы спортивной подготовки по виду спорта хоккей с шайбой.

1.9. Формы контроля и подведения итогов обучения

В конце всего срока обучения по данной Программе проводится промежуточная аттестация обучающихся, согласно «Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность». К формам подведения итогов реализации Программы относятся: тестирование – в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Результаты промежуточной аттестации оформляются протоколом по форме утвержденной Учреждением.

Подготовка обучающихся в группах спортивно-оздоровительного этапа является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

Контрольные нормативы для обучающихся с 6 лет

Таблица № 2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 20 м	с	4,1	4,9	5
			4,3	5,1	4
			4,5	5,3	3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	145	135	5
			140	130	4
			135	125	3

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	20	15	5
			18	13	4
			15	10	3
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	4,4	5,0	5
			4,6	5,3	4
			4,8	5,5	3
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	16,2	17,7	5
			16,7	18,1	4
			17,0	18,5	3
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	6,4	7,0	5
			6,6	7,2	4
			6,8	7,4	3
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	12,7	13,8	5
			13,1	14,1	4
			13,5	14,5	3
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	14,8	16,7	5
			15,2	17,1	4
			15,5	17,5	3

Вопросы по теоретической подготовке:

1. Разрешается ли заниматься хоккеем с шайбой без разрешения врача? (да, **нет**)
2. Могут ли обучающиеся выходить на площадку самостоятельно, в отсутствие тренера-преподавателя. (да, **нет**).
3. Снаряд для игры на льду называется? (мяч, **шайба**, волан, копье)
4. Сколько периодов в хоккее с шайбой? (1,2,**3**,4)
5. Сколько длится один период?
 А) 10 мин.
 Б) 15 мин.
 В) **20 мин.**
6. Какой штраф получает удаленный с площадки игрок в хоккее с шайбой? (1,**2**,3,5 мин.)
7. Сколько хоккеистов находится на площадке (без вратаря)? (1,2,3,4,**5**)
8. Имеет ли хоккей с шайбой оздоровительное значение? (**да**, нет)
9. Выбрать правильный ответ. Хоккей с шайбой способствует:
 А) **развитию выносливости;**
 Б) **развитию быстроты;**
 В) **укреплению здоровья.**
10. Размер ледовой площадки?
 А) 60х30 м
 Б) **58х30**
 В) 56х26
11. Сколько судей находится на ледовой площадке во время матча?
 А) один
 Б) два
 В) **три**
12. С какого года хоккей с шайбой входит в программу Олимпийских игр?
 А) 1940
 Б) **1920**
 В) 1936

II. Учебный план и содержание программы

2.1. Учебный план

В Программе отражено построение учебно-тренировочного процесса групп спортивно-оздоровительного этапа, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок.

Учебный план распределения часов учебно-тренировочных занятий на 42 недели

Таблица № 3

Возраст обучающихся	с 6 лет	с 14 лет
Количество недель тренировочных занятий	42 недели	42 недели
Период тренировочных занятий	10 месяцев	10 месяцев
Количество часов в неделю	3 (акад. час.)	6 (акад. час.)
Периодичность занятий	3 раза в неделю	6 раз в неделю
Количество занятий за год	126	252
Количество тренировочных часов	126	252
ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	
Теоретическая подготовка (10%)	12	22
Общая физическая подготовка (20%)	25	52
Специальная физическая подготовка (20%)	25	52
Элементы технико-тактической подготовки (50%)	64	126

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочных занятий группы спортивно-оздоровительного этапа на 42 недели (СОГ – 3 часа в неделю)

Таблица № 4

Предметные области	Месяцы										Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
Теоретическая подготовка (10%)	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	12
Общая физическая подготовка (20%)	3	4	3	2	2	2	2	3	2	2	25
Специальная физическая подготовка (20%)	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	25
Элементы технико-тактической подготовки (50%)	5	4	5	7	6	7	8	7	7	8	64
Итого часов в год:	13	13	12	13	11	12	13	13	13	13	126

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочных занятий группы спортивно-оздоровительного этапа на 42 недели (СОГ – 6 часов в неделю)

Таблица № 5

Предметные области	Месяцы										Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
Теоретическая подготовка (10%)	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	22
Общая физическая подготовка (20%)	5	5	5	5	5	5	6	6	5	5	52
Специальная физическая подготовка (20%)	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	52
Элементы технико-тактической подготовки (50%)	12	12	13	13	12	12	13	13	13	13	126
Итого часов в год:	25	25	25	25	24	24	26	26	26	26	252

2.2. Содержание программы

Раздел I. Введение

Обеспечение безопасности при проведении занятий

Вся ответственность за безопасность обучающихся на ледовой арене и в зале возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям на ледовой арене обучающихся, не имеющих медицинских противопоказаний. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий на ледовой площадке.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие обучающиеся к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе.
3. Не допускать сверх установленной нормы обучающихся на одного тренера-преподавателя.
4. Подавать служебную записку в службу учебно-спортивной работы и в администрацию Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.
5. Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке. Тренер-преподаватель является в Учреждение за 15 минут до начала занятий с группой к началу прохождения обучающихся на занятия.
6. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.
7. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход группы на ледовую арену из раздевалки.
8. Выход обучающихся с ледовой арены до конца занятий допускается только по разрешению тренера-преподавателя.
9. Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся.
10. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

Раздел II. Теоретическая подготовка

Тема №1 Инвентарь, оборудование, места занятий. Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке. Уход за спортивным инвентарём. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Тема № 2 Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - основная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, гармонического физического развития, подготовка к труду и защите Родины.

Тема № 3 Развитие хоккея в мире.

Характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания.

Краткая история возникновения и развития мирового хоккея. Международные встречи, чемпионаты мира и олимпийские игры.

Тема № 4 Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердечно-сосудистая система. Лёгкие, процесс газообмена. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений (таблица № 5)

Средние показатели физического развития детей 6-7 лет

Таблица № 6

Показатели физического развития	6-7 лет
1. Длина тела, см	125
2. Вес тела, кг	24
3. Окружность грудной клетки	60
4. Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ), мл	1600
5. Динаметрия кисти правой, кг	7
6. Динаметрия кисти левой, кг	7

Тема № 5 Гигиена, закаливание. Режим и питание хоккеистов.

Личная гигиена, режим дня и питание хоккеиста. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Уход за ногами.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание).

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция).

Понятие об инфекционных заболеваниях (передача и распространение). Меры профилактики.

Вред курения и спиртных напитков.

Гигиена питания. Значения питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат хоккеистов.

Тема № 6 Физическая подготовка хоккеистов

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций хоккеиста и повышение спортивной работоспособности. Соотношение ОФП и СФП в тренировке хоккеиста.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств.

Специальная физическая подготовка и её место в тренировке хоккеистов для развития быстроты, силы, координаций движений, специальной выносливости. Средства и методы оценки состояния общей и специальной подготовленности. Разбор контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Краткая характеристика применения средств физической подготовки для различных групп обучающихся.

Тема № 7 Основы техники хоккея

Понятие о технике хоккея. Всестороннее владение всеми приёмами техники современного хоккея - основа спортивного мастерства.

Характеристика основных приёмов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками.

Тема № 8 Основы техники хоккея

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Понятие об индивидуальной, групповой и командной игре.

Игровое амплуа, функциональные обязанности.

Тема № 9 Правила игры

Изучение правил игры. Роль капитана команды. Права и обязанности игроков. Обязанности судей. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков. Роль судьи как воспитателя.

Тема № 10 Установка перед играми и разбор игр

Значение предстоящей игры. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам. Игровая дисциплина. Проявление волевых качеств в ходе матча.

Тема № 11 Просмотр видеозаписей, игр команд квалифицированных хоккеистов, учебных фильмов и т.п.

Тема № 12 Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила). Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

Раздел III. Общая физическая подготовка

Решающую и основополагающую роль в подготовке хоккеистов играет физическая подготовка.

Система физической подготовки включает в себя неразрывно связанные элементы: общую, специальную, техническую, тактическую и игровую подготовку.

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности хоккеистов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренерского эффекта с подготовительных упражнений на основные упражнения.

На начальном этапе обучения проводится общая силовая подготовка с целью осуществления разностороннего гармоничного развития всех мышечных групп.

Для развития силы у юных хоккеистов можно использовать следующие упражнения: элементы вольной борьбы, перетягивание каната; бег по песку; по воде, в гору; преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах; подтягивание из виса, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке), лазание по канату с помощью ног.

При развитии силовых нагрузок у детей младшего возраста следует избегать больших нагрузок на позвоночник, длительных односторонних напряжений мышц туловища, перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях.

Сила в этом возрасте развивается с помощью использования преимущественно скоростно-силовых динамических упражнений: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега, многоскоки, подвижные игры с использованием отягощений малого веса, эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской небольших грузов. Прыжковые упражнения в этом возрасте желательно выполнять на мягком грунте (трава, песок, гимнастические маты).

Все упражнения выполняются в соответствии с требованиями повторных усилий и их разновидностей: динамических усилий и вариативно. Метод повторных усилий характеризуются использованием небольших отягощений с около предельным числом повторений (но не «до отказа»). Вариативный метод особо эффективен при развитии скоростно-силовых качеств. В условиях контрастности сопротивлений (большие, нормальные, малые) утяжелённые снаряды - способствуют развитию силового потенциала, а облегченные - скоростного, что, в конечном итоге, приводит к повышению результатов в соревновательном упражнении.

Для развития скоростных качеств юных хоккеистов используются различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью: повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 метров из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналу. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Кратковременные ускорения в облегчённых (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.) Контролировать восстановление по пульсу (начинать повторное движение при ЧСС 110-115 уд/мин). Основными методами скоростной подготовки юных хоккеистов являются: игровой, соревновательный, повторный, вариативный.

Игровой метод позволяет комплексно развивать скоростные качества хоккеистов. Подвижные и спортивные игры воздействуют на скорость двигательных (простых и сложных) реакций, быстроту движений и быстроту переключений с одних действий на другие.

Соревновательный метод позволяет при высоком эмоциональном подъёме проявлять максимальные скоростные качества, а также стимулирует предельную волевую мобилизацию при наличии повышенного интереса и духа соперничества.

Вариативный метод предлагает чередование выполнения скоростных упражнений в затруднённых, облегчённых условиях.

Основной задачей при развитии ловкости должно быть овладение новыми многообразными двигательными навыками. Юный хоккеист должен непрерывно осваивать новые навыки. Если в течение долгого времени запас движений не будет пополняться, способность к обучению снижается. Упражнения для развития ловкости должны отличаться известной степенью трудности в координационно-двигательном отношении: упражнения из спортивной гимнастики и акробатики (кувырки, перевороты, кульбиты), лёгкой атлетики (различные способы прыжков, метаний), подвижных и спортивных игр, требующих умения быстро переходить от одних действий к другим в соответствии с изменениями ситуации. Используются многие упражнения в равновесии: упражнения на гимнастической скамейке и бревне, прыжки на подкидном мостике, на батуте и т.д.

Для наиболее полного и активного проявления хоккеистами ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения на фоне свежести (восстановления).

Детский возраст является наиболее благоприятным для совершенствования общей выносливости (аэробная производительность) - основы для последующей специальной тренировки в большом объёме и с высокой интенсивностью. Это не означает, что в тренировке юных хоккеистов более раннего возраста не должны присутствовать упражнения анаэробного характера.

В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используются, в основном, повторный метод (многократное выполнение упражнений с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы). Игровой метод наиболее широко применяется в подготовке детей 6-7 лет. Он заключается в том, что многие упражнения выполняются в форме спортивных и подвижных игр.

Раздел IV. Специальная физическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка взаимообусловлены, взаимозависимы как в процессе спортивной тренировки, так и в процессе соревнования. Благодаря специальной физической подготовленности у хоккеистов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приёмами техники и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности, чтобы способствовать развитию, специальной выносливости. Основными средствами специальной физической

подготовки являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения.

Упражнения для развития **силы** (выполняются на льду) приседание на одной и двух ногах, подскоки и прыжки на одной, с ноги на ногу, на двух ногах, броски набивных мячей весом не более 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперёд, назад. Статические усилия на мышцы ног (стретчинг). Подвижные игры: «Бой петухов», «перетягивание через линию» и другие. Ручной мяч (набивной, футбольный, баскетбольный) на двое ворот и всю длину хоккейной площадки. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и последующими стартами. Игры и эстафеты с переноской предметов и т.д.

Основными методами являются вариативный, игровой и сопряжённый, способствующий развитию специальных физических качеств.

Координационные способности юного хоккеиста развиваются и совершенствуются также напряжённым методом. Одновременно со специальной ловкостью совершенствуются те или иные элементы техники.

Упражнения для развития **ловкости**: эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой лежа и на коленях. Эстафеты с обводкой стоек.

Гибкость необходима хоккеисту для выполнения технических приёмов в тренировке и в игре. Недостаточно развитая подвижность в суставах является причиной того, что у хоккеиста часто возникают травмы, повышения уровня силы, быстроты, выносливости и ловкости задерживается или их развитие не может быть использовано полностью.

Для развития гибкости и её поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения (упражнения на растягивание) маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

Активные упражнения на гибкость выполняются повторным методом, сериями по 15-20 раз в каждом подходе. Количество серий должно быть не менее 2-3 в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

В период первоначального обучения хоккеисты 6-7 лет ещё не в совершенстве овладели техникой передвижения на коньках, специальным развитием быстроты на льду заниматься не следует. По мере того как хоккеисты осваивают тот или иной технический приём (передвижение на коньках, владение клюшкой и шайбой) его уже можно использовать в качестве средства для развития скоростных способностей.

Увеличения скорости в каком-либо движении можно добиться несколькими путями: за счёт увеличения максимальной скорости и за счёт увеличения силы мышц и техники движения.

В учебно-тренировочном процессе используется большой арсенал средств развития скоростных качеств хоккеиста. Большинство из них носит комплексный характер, т.е. одновременное воздействие на различные виды быстроты. Однако для более эффективного развития скоростных качеств иногда целесообразно избирательно воздействовать на ту или иную форму быстроты, для чего следует подбирать соответствующие средства:

-упражнения для развития двигательной реакции (старты с места из различных исходных положений, старты в движении выполняются по звуковому и зрительному сигналам, упражнения в движении в парах (с шайбой и без шайбы, подвижные игры);

-упражнения для развития стартовой быстроты (бег с максимальной скоростью коротких отрезков 5, 10, 15, 20, 30 метров, с места и с ходу, с шайбой и без шайбы; то же в парах, тройках, различные виды эстафет);

-упражнения для развития дистанционной быстроты (бег на 40-50 м, подвижные игры, эстафеты на длину площадки);

-упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений (различные виды челночного бега-3x10, 5x10м, 3x18 м; слаломный бег с обводкой стоек, бег на 18 метров, поворот на 180° на синий линии, бег спиной вперёд 18 м, снова поворот на 180°, обычный бег 18 м, выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приёмов - передачи, приёмы шайбы, обводка, броски);

-упражнения для комплексного развития скоростных качеств (различные эстафеты, выполняемые в режимах, обеспечивающих прирост скоростных качеств);

-игровые упражнения 1х0; 2х0; 3х0, выполняемые на максимальной скорости.

Выносливость характеризуется способностью противостоять утомлению. Организм юных хоккеистов весьма чувствителен к недостатку кислорода, поэтому работа гликолитической направленности может отрицательно сказаться на функциях нервной системы и привести к снижению физической работоспособности. При большом количестве анаэробных нагрузок дети могут быстро повысить спортивные результаты, но это будет временным явлением. В дальнейшем их работоспособность, как правило, существенно не улучшаются, что является одной из причин преждевременного прекращения занятием хоккеем.

В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используются следующие методы:

- повторный (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы). При этом используются беговые упражнения на льду на дистанции 200-300 м (общая выносливость);

- соревновательный метод занимает небольшое место в подготовке хоккеистов младшего возраста, в связи с тем, что в соревнованиях ограничены возможности точного дозирования нагрузки (специальная выносливость);

- игровой метод - основной при развитии выносливости у этих детей. С помощью игрового метода развивается как общая, так и скоростная выносливость. Для развития общей выносливости обычно увеличивают продолжительность игры. Для развития скоростной (и специальной) выносливости с помощью игрового метода обычно уменьшают продолжительность игры и одновременно сокращают количество участвующих игроков.

Раздел V. Техничко-тактическая подготовка

Основная задача начального обучения для детей с 6 лет сводится к созданию представления у обучающихся об изучаемом техническом приёме и овладению его структурой. Овладение основой техники приёма осуществляется с помощью метода упражнений, путём многократного выполнения отдельных фаз и приёма в целом в упрощённых условиях. При обучении техническим приёмам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха, занятия нужно проводить чаще, но с небольшой нагрузкой.

Методика начального обучения технике передвижения на коньках предусматривает выполнение подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, комплекс специальных упражнений на льду. Начинать обучение рекомендуется без клюшки. Особенно это касается детей 5-6 лет, с которыми следует первые 2-3 месяца заниматься только обучением технике передвижения на коньках с использованием различных подсобных средств типа каталок, перевёрнутых табуреток и прочее. После этого вводятся различные подвижные игры на льду. Клюшки используются периодически.

На этом этапе обучения необходимо освоить следующие элементы техники передвижения на коньках и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

1. Основная стойка (посадка) хоккеиста.
2. Скольжение на двух ногах, не отрывая их ото льда.

3. Скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой).
4. Скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой).
5. Бег широким скользящим шагом.
6. Скольжение по дуге (поворот) не отрывая коньков ото льда.
7. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой).
8. Скольжение по дуге (поворот) правой (левой) ногой на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька.
9. Бег с изменением направления (переступание).
10. Торможение одной ногой без поворота туловища «полуплугом».
11. Торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом».
12. Прыжок толчком двух ног.
13. Прыжок толчком одной ноги.
14. Торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком вперёд.
15. Бег коротким ударным шагом.
16. Старты.
17. Скольжение спиной вперёд по прямой, не отрывая коньков ото льда.
18. Поворот из положения «лицом вперёд» в положение «спиной вперёд».
19. Поворот из положения «спиной вперёд» в положение «лицом вперёд».
20. Бег спиной вперёд по прямой с переменным толчком каждой ноги.
21. Бег спиной вперёд по дуге переступанием в «удобную» («неудобную») сторону.
22. Бег спиной переступанием в «удобную» («неудобную») сторону.
23. Торможение одной ногой правым (левым) боком вперёд с поворотом на 90°.
24. Торможение с поворотом корпуса на 90° прыжком обеими ногами.

В процессе обучения 6-7 летних хоккеистов техники владения клюшкой и шайбой используются координационные упражнения, подводящие упражнения, специальные упражнения на технику владения клюшкой, а также подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой и шайбой. Для 7-летних хоккеистов рекомендуется проводить тренировочные товарищеские игры и турниры в одной зоне поперёк площадки (на синей линии установить деревянные переносные бортики). Играть облегчённой шайбой 3 периода по 15 минут «грязного» времени, с обязательной заменой через 1,5 минуты. Проводить такие турниры можно во время школьных каникул (ноябрь, январь, март месяцы).

Подготовка вратаря.

Основой обучения и тренировки юных вратарей являются разносторонняя физическая подготовка и на этой основе постепенное развитие специальных физических качеств, а также освоение техники и тактики игры.

Физическая подготовка вратаря направлена на всестороннее развитие его двигательных функций.

Общая физическая подготовка является фундаментом для достижения высоких результатов. Она решает задачи всестороннего развития организма, повышения его функциональных возможностей, развития физических качеств вратаря, а также активного восстановления в период напряжённых тренировочных нагрузок. Проводится вне льда на общекомандных занятиях по единому плану для всех игроков команды.

Объём тренировочных занятий, интенсивность должны быть значительно меньше, чем у остальных игроков команды, так как детский организм ещё не готов к таким нагрузкам. Первоочередными физическими качествами, развиваемыми на этом этапе обучения, должны стать ловкость, гибкость, быстрота.

Основные группы упражнений, направленных на развитие указанных качеств: ловля мяча, жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча); развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей; обучение

координации движений в прыжках вперёд-назад, вправо-влево (типа маятника), в основной стойке, обучение координации движений приставными шагами, челночном беге, старты правым, левым боком вперёд, приставным и скрестным шагом, с одной и двух ног; развитие скорости передвижения в стойке. Перемещение и прыжки в глубоком приседе, вперёд-назад, вправо-влево, на двух ногах. По мнению большинства ведущих хоккейных тренеров специальную подготовку (техничко-тактическую) вратарей следует начинать с 7-8 летнего возраста. Некоторые считают, что можно начинать и раньше - все зависит от индивидуальных качеств, подготовленности юного хоккеиста (но начинать надо с коньковой подготовки и заниматься примерно год).

Техническая подготовка на командных, групповых (вратарских) и индивидуальных занятиях. Вратари отрабатывают специальные упражнения на технику:

- обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперёд, передвижение приставными шагами;
- ловля мяча, шайбы, посланной тренером-преподавателем. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей (шайб), посланных из различных точек площадки;

Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле шайб ловушкой, отбивание её клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении.

III. Организационно-педагогические условия реализации программы

3.1. Учебно-методическое обеспечение

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренеров-преподавателей, оснащение учебно-тренировочного процесса необходимыми методическими, техническими средствами освоения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Методическое обеспечение включает в себя:

- наличие фонда методической литературы по физической культуре и спорту, по хоккею с шайбой;
- наличие фонда дидактических материалов;
- стендовое информирование в фойе Учреждения.

Для оказания инструктивной методической помощи в Учреждении подобран дидактический материал. Имеется компьютерная и видеотехника.

Таким образом, методическое обеспечение реализуется как условие эффективного обеспечения деятельности обучающихся учебно-тренировочного процесса, а также как ресурсная поддержка в создании условий для самореализации пловца, развития его креативности, интеллектуального потенциала.

Таблица № 7

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с научно-методической литературой; -практический показ	- методические пособия; - методическая литература; - оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; -тест.
Общая физическая и специальная подготовка	тренировочное занятие	- словесный, - наглядный, - практический, - самостоятельный показ и подбор упражнений	-методические пособия; -методическая литература; -спортивный инвентарь.	контрольные упражнения текущий контроль
Промежуточная аттестация	- групповая, - индивидуальная	- практический; - словесный.	- спортивный инвентарь, методические пособия.	протокол

Учебно-тренировочное занятие имеет общепринятую структуру: подготовительная, основная и заключительная части.

Подготовительная часть.

Данная часть учебно-тренировочного занятия вводит обучающихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между обучающимися и тренером-преподавателем. Организм обучающегося подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Данные упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Главная задача этой части занятия - четкая организация обучающихся, приобретение ими навыков коллективного действия; Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть.

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида хоккей с мячом. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть.

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести обучающихся в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания.

3.2. Материально-техническое обеспечение

Отделение хоккей с шайбой должно быть укомплектовано следующим минимумом оборудования и инвентаря:

- хоккейное поле (ледовая площадка)
- раздевалки и душевые;
- игровой зал;
- тренажерный зал;
- учебное помещение: стулья (40 шт); телевизор (1 шт); мультимедийный проектор (1шт); проекционный экран (1шт); ноутбук (1шт); колонки (4 шт).

Необходимое оборудование

Таблица № 8

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество измерений
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	ворота	штук	2
2	клюшки	штук	20
3	шайбы	штук	20
4	мяч футбольный	штук	1
5	мяч волейбольный	штук	1
6	скакалки	штук	20

3.3. Кадровое обеспечение

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, 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), 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).

3.4. Учебно-информационное обеспечение

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказ Минспорта России от 30.10.2023 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Правила проведения соревнований по хоккею

Б.А. Майоров «Организация массовой работы по хоккею с детьми», ФиС, Москва, 1983г.

В.И.Старшинов «Хоккейная школа», ФиС, Москва, 1974 г.

А.Ю.Букатин, Ю.С.Лукашин Азбука спорта «Хоккей» ФИС, Москва, 2000г.

Под общей редакцией Ю.В.Королева Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Практическое руководство для тренеров. Ступень А, «Человек», Москва, 2012 г.

Под общей редакцией Ю.В.Королева Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Практическое руководство для тренеров. Ступень В, «Человек», Москва, 2012 г.

Под общей редакцией Ю.В.Королева Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Практическое руководство для тренеров. Ступень С, «Человек», Москва, 2012 г.

Под общей редакцией Ю.В.Королева Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Практическое руководство для тренеров. Ступень D, «Человек», Москва, 2012 г.

Под редакцией Б. Даккорна «Игра вратаря в хоккее с шайбой», «Олимпийская литература», Киев, 2013 г.

Д.Чемберс «Тренировочные занятия в хоккее», «Олимпийская литература», Киев, 2010г.

С.А.Баранцев «Возрастная Биомеханика основных видов движений школьников», Советский спорт, Москва, 2014 г.

Ларионов, Игорь Николаевич. Такой же, как все, или Исповедь хоккейного профессионала / И. Ларионов; Лит. запись Л. Рейзера. - Москва : Профиздат, 1990 г.

3.5. Интернет ресурсы

Министерство спорта РФ <http://minsport.gov.ru>

Федерации хоккея с шайбой России <http://www.fhr.ru>

сайт Нижегородской областной федерации хоккея <http://www.nofh.ru>