

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ЛЕДОВЫЙ ДВОРЕЦ СПОРТА»
(МАУ ДО СШ «ЛЕДОВЫЙ ДВОРЕЦ СПОРТА»)**

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
МАУ ДО СШ «Ледовый Дворец спорта»
Протокол № 6 от 27.08 2024 г.

Утверждено
приказом
МАУ ДО СШ «Ледовый Дворец спорта»
«27» 08 2024 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по хоккею
"Ознакомительный уровень"**

Программа разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта от «26» мая 2021г. (протокол №4), Приказа Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Срок реализации Программы: 3 года
Адресат программы - дети от 5 до 7 лет
Разработчики программы:
Максимова Е.Л., начальник отдела СиМР
Ренев А.М., инструктор-методист

г. Сургут, 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	3
1.1. Задачи Программы	3
1.2. Условия реализации Программы	4
1.3. Формы организации занятий	4
1.4. Наполняемость групп и режим тренировочной работы	4
1.5. Ожидаемые результаты и способы их проверки	4
1.6. Кадровое обеспечение	5
II. Учебный план и содержание программного материала	6
III. Система контроля и зачетные требования, аттестация обучающихся	16
IV. Материально-технические условия реализации программы	18
V. Список литературы	19

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) является программой спортивно-оздоровительной направленности (для спортивно-оздоровительного этапа – далее СОЭ «Ознакомительный уровень»).

Необходимость в составлении Программы обусловлена потребностями детей в занятиях хоккеем с целью овладения первичными навыками данного вида спорта и общим оздоровлением организма. Отличительной особенностью данной Программы является то, что она направлена на дополнительное образование по развитию двигательных качеств у детей 5-7 лет.

Программный материал составлен в соответствии с законодательными актами, нормативными документами: Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в РФ"; приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказа Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

В основу программы положена возможность создания спортивно-оздоровительных групп в спортивной школе. Численный состав обучающихся, объем тренировочной работы устанавливается администрацией школы в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

В спортивно-оздоровительных группах подготовка юных спортсменов осуществляется через расширение двигательных возможностей и компенсацию двигательной активности. Развитие специальных физических качеств (скоростно-силовые, гибкость, координация движений, специальные силовые др.) является одной из основных задач спортивно-оздоровительного этапа.

Срок реализации Программы составляет 3 года.

Цель Программы – создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия хоккеем, воспитание потребности в здоровом образе жизни, содействие развитию основных физических качеств обучающихся.

Актуальность данной Программы состоит в том, что для развития двигательных качеств у детей 5-7 лет с элементами скольжения на коньках осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннее физическое развитие растущего детского организма и укрепление здоровья.

1.1. Задачи Программы

Задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятию хоккеем;

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости);
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий хоккеем с целью перехода на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;
- участие обучающихся в соревнованиях различного уровня.

1.2. Условия реализации Программы

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий общей физической подготовкой;
- зал бросковой зоны;
- ледовая арена.

1.3. Формы организации занятий

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- тестирование;
- конкурсы;
- массовые катания.

1.4. Наполняемость групп и режим тренировочной работы

Программа рассчитана на 3 года обучения. Занятия проводятся продолжительностью 1 академический час. Продолжительность академического часа составляет 45 минут.

Рекомендуемый режим занятий – (весь период):

Спортивно-оздоровительный этап 1 года обучения (далее – СОЭ-1г.о.) - 4 часа в неделю;

Спортивно-оздоровительный этап 2 года обучения (далее – СОЭ-2г.о.) - 5 часов в неделю;

Спортивно-оздоровительный этап 3 года обучения (далее – СОЭ-3г.о.) - 6 часов в неделю.

Наполняемость учебной группы от 12 до 25 человек.

Требования к подготовленности по итогам учебного года – прирост показателей по ОФП без требований.

1.5. Ожидаемые результаты и способы их проверки

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- приобретение уверенности в себе;
- привитие интереса к регулярным занятиям хоккеем;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Результат работы в данной деятельности, отслеживается в положительной динамике личностного роста обучающихся.

В области физического развития:

- потребность в здоровом образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;

- стремление к овладению основ знаний, умений и навыков хоккея.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

1.6. Кадровое обеспечение

Для проведения занятий, кроме тренера-преподавателя, допускается привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя к работе с обучающимися могут привлекаться специалисты по акробатике, специалисты по подготовки вратарей. Данные специалисты работают с обучающимися не более 50 % от количества часов в неделю, закрепленных Программой за каждой группой.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих занятия, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Реализация Программы осуществляется на основании учебного плана. В учебном плане объемы реализации Программы распределены по часам.

Учебный план для СОЭ -1 года обучения разработан из расчета 42 недель и 4 часовой недельной нагрузки.

Учебный план СОЭ-1г.о. представлен в таблице 1.

Таблица 1

Учебный план

Программный материал	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	4
Теоретические занятия, час	6
Общая физическая подготовка, час	57
Специальная физическая подготовка, час	27
Техническая подготовка, час	74
Диагностика и мониторинг, час	4
Всего часов на 42 недели	168

Учебный план для СОЭ -2 года обучения разработан из расчета 42 недель и 5 часовой недельной нагрузки.

Учебный план СОЭ-2г.о. представлен в таблице 2.

Таблица 2

Учебный план

Программный материал	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	5
Теоретические занятия, час	8
Общая физическая подготовка, час	71
Специальная физическая подготовка, час	33
Техническая подготовка, час	92
Диагностика и мониторинг, час	6
Всего часов на 42 недели	210

Учебный план для СОЭ -3 года обучения разработан из расчета 42 недель и 6 часовой недельной нагрузки.

Учебный план СОЭ-3г.о. представлен в таблице 3.

Учебный план

Программный материал	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	6
Теоретические занятия, час	8
Общая физическая подготовка, час	86
Специальная физическая подготовка, час	40
Техническая подготовка, час	110
Диагностика и мониторинг, час	8
Всего часов на 42 недели	252

Процентное распределение программного материала по годам обучения представлено в таблице 4.

Таблица 4

Программный материал	%
Теоретическая подготовка	3
Общая физическая подготовка	34
Специальная физическая подготовка	16
Техническая подготовка	44
Диагностика и мониторинг	3
Итого:	100

Построение годичного цикла обучения является одним из важных компонентов Программы. Особенность работы в СОГ-1 года обучения - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по месяцам, в которых проводятся занятия. Учебный процесс целесообразно начинать с сентября.

Необходимо научиться выполнять комплекс упражнений в ботинках с коньками на полу: упражнения на равновесие, стоя на одной ноге, имитация отталкивания, обучение падениям.

Средствами обучения базовым двигательным действиям в условиях льда являются следующие упражнения:

- основная стойка у борта с опорой руками и без них;

- полуприседы и приседы;
- ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры;
- ходьба приставными шагами; ходьба в полуприседе;
- скольжение на двух ногах;
- стартовые движения и скольжение со старта;
- разнообразные остановки;
- фонарики, змейки, скольжение вперед и назад;
- скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу;
- скольжение по дуге вперед и назад;
- перебежка вперед и назад;
- смена направления скольжения; смена фронта скольжения;
- элементы с безопорной фазой: подскоки, перепрыгивания через препятствия, спрыгивания на лед;
- подскоки с поворотом в 0.5, 1.0 оборот;
- прыжки толчком двумя, одной на другую ногу.

Примерный план распределения программного материала в годичном цикле для СОЭ-1г.о. представлен в таблице 5.

Таблица 5

Примерный план распределения программного материала в годичном цикле для СОЭ-1г.о. (4 часа еженедельно)

Изучаемый материал	Кол-во (ч)	Месяц									
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	08
Теоретическая подготовка	6	1	1		1			1	1	1	
Общая физическая подготовка	57	5	6	6	6	5	6	6	6	6	5
Специальная физическая подготовка	27	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3
Техническая подготовка	74	6	8	8	8	6	8	8	8	6	8
Контрольные испытания	4	2								2	
Всего часов за 42 недели	168	16	18	16	18	14	16	18	18	18	16

Примерный план распределения программного материала в годичном цикле для СОЭ-2г.о. представлен в таблице 6.

Таблица 6

Примерный план распределения программного материала в годичном цикле для СОЭ-2г.о. (5 часов еженедельно)

Изучаемый материал	Кол-во (ч)	Месяц									
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	08
Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1		1	1	1		1
Общая физическая подготовка	71	6	9	7	9	6	6	7	6	6	9

Специальная физическая подготовка	33	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4
Техническая подготовка	92	7	11	9	11	6	10	9	10	8	11
Контрольные испытания	6	3								3	
Всего часов за 42 недели	210	20	25	20	25	15	20	20	20	20	25

Примерный план распределения программного материала в годичном цикле для СОЭ-3г.о. представлен в таблице 7.

Таблица 7

Примерный план распределения программного материала в годичном цикле для СОЭ-3г.о. (6 часов еженедельно)

Изучаемый материал	Кол-во (ч)	Месяц									
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	08
Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1		1	1	1	1	
Общая физическая подготовка	86	4	13	8	13	6	8	8	8	8	10
Специальная физическая подготовка	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Техническая подготовка	110	11	11	11	11	11	11	11	11	7	15
Контрольные испытания	8	4								4	
Всего часов за 42 недели	252	24	29	24	29	21	24	24	24	24	29

Содержание программного материала

Теоретическая подготовка:

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно вовремя занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка на СОЭ проводится в виде коротких бесед в начале занятия или в его процессе в паузах отдыха.

Содержание бесед и полнота сведений зависят от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой помощи. В ходе

теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

Краткое содержание теоретических занятий представлено в таблице №8.

Таблица 8

Краткое содержание теоретических занятий

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Личная гигиена	Понятие о гигиене. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Общий режим для обучающихся. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время занятий. Гигиена сна. Инвентарь, уход за ними и хранение. Одежда хоккеистов.
2	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта.
3	Основы техники и технической подготовки	Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Просмотр видеозаписей
4	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта, оказание первой помощи.

Общая физическая подготовка:

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. Методические рекомендации и особенности организации занятий по общей физической подготовки представлены в таблице №9.

Таблица 9

Методические рекомендации и особенности организации занятий по общей физической подготовки

Виды упражнений	Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий
Строевые и порядковые упражнения	Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.
Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела	Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки, сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног	Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.
Упражнения для шеи и туловища	Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения сидя упор кистями рук сзади - поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.
Упражнения для развития силовых качеств	Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: гантелями, набивными мячами. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке. Упражнения из других видов спорта: борьба, езда на велосипеде
Упражнения для развития скоростных качеств	Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Упражнение со скакалками.
Упражнения для развития координационных качеств	Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.
Упражнения для развития гибкости	Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты,

	выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.
Упражнения для развития общей выносливости	Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800 м. Тест Купера -12-минутный бег. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений.

Специальная физическая подготовка

Специфика спортивной деятельности предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;
- 4) специальная (скоростная) выносливость.

Методические рекомендации и особенности организации занятий
по специальной физической подготовке

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу) с переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот, и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног.

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

и остановках шайбы.

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

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.

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

Техническая подготовка:

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов технической подготовке следует уделять должное внимание. В таблице 10 представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

Таблица 10

Приёмы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приёмы техники хоккея	Год обучения		
		1-й	2-й	3-й
1	Передвижение по резиновой и уплотнённой снежной дорожке	+	+	
2	Основная стойка (посадка) хоккеиста	+	+	

3	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул	+	+	
4	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	+	+	
5	Скольжение на левом коньке после толчка правой и наоборот	+	+	+
6	Бег скользящим шагом	+	+	+
7	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда	+	+	
8	Повороты по дуге толчком одной (внешней) ноги (переступанием)	+	+	+
9	Повороты по дуге переступанием двух ног	+	+	+

Приёмы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приёмы техники хоккея	Год обучения		
		1-й	2-й	3-й
1	Основная стойка хоккеиста	+	+	+
2	Владение клюшкой, Основные способы держания клюшки (хваты); обычный, широкий, узкий	+	+	+
3	Ведение шайбы на месте	+	+	+
4	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу			+
5	Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы			+
6	Ведение шайбы дозированными толчками вперёд			+
7	Обводка соперника на месте и в движении			+
8	Длинная обводка			+
9	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)			+
10	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем		+	+
11	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания			+

Техника игры вратарей

№ п/п	Приёмы техники хоккея	Год обучения		
		1-й	2-й	3-й
1	Обучение основной стойки вратаря		+	+
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому		+	+
3	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)		+	+
4	Т-образное скольжение (вправо, влево)			+
5	Передвижение вперёд выпадами			+
6	Торможение на параллельных коньках		+	+
7	Передвижение коротким шагом			+
8	Повороты в движении на 180*, 360* в основной стойке вратаря			+
9	Бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков ото льда и с переступанием			+

Ловля шайбы				
10	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте		+	+
11	Ловля шайбы ловушкой с одновременным			+
Отбивание шайбы				
12	Отбивание шайбы блином стоя на месте			+
13	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+
14	Отбивание шайбы коньком			+
15	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)			+
16	Остановка шайбы клюшкой у борта			+

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ, АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Контроль является составной частью подготовки. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе обучающейся деятельности позволяет инструктору-методисту анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в занятия.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния обучающихся и кумулятивного эффекта от занятий.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технической подготовленности;
- расчет и анализ нагрузки.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии обучающихся после серии занятий для внесения соответствующих коррекций в учебную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективность занятий;
- объема нагрузок и качества выполнения заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости нагрузок и оценки эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

Оценка и контроль текущего состояния обучающихся осуществляется медицинскими сотрудниками. Заключение о состоянии каждого чрезвычайно важно для инструктора-методиста, что позволяет ему более эффективно осуществлять образовательный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

К занятиям по хоккею допускаются дети, не имеющие серьезных отклонений в состоянии здоровья. Справка от врача-педиатра обязательна.

Оценка степени освоения Программы по результатам работы за год осуществляется в рамках этапного контроля в виде проведения аттестации для обучающихся СОГ (прием контрольных испытаний на основании сдачи нормативов).

Прием контрольных нормативов осуществляется дважды в год:

Сентябрь – октябрь (определение исходного уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся);

Апрель – май (определение итогового уровня подготовленности обучающихся) в виде сдачи итоговой аттестации.

Итоговая аттестация является успешно сданной, если у обучающегося наблюдается динамика (прирост) в показателях по общей и специальной физической подготовки.

Комплекс контрольных упражнений представлен в таблице № 11

Таблица 11

Комплекс контрольных упражнений

Виды подготовки	Исходный уровень	Итоговая аттестация
<u>Контрольные упражнения по общей физической подготовки</u>	Определяется тренером-преподавателем в начале учебного года - самостоятельно	Прием контрольных испытаний осуществляет комиссия учреждения.
Бег 20 метров (с)		
Прыжки в длину с места (см)		
Поднимание туловища из положения лежа (количество раз в мин.)		
Сгибание рук в упоре лежа (количество раз в мин.)		
<u>Контрольные упражнения по специальной физической подготовки</u>		
Прыжки на скакалке на 2 ногах (количество раз в мин.)		

IV. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОГРАММЫ

МАУ ДО СШ «Ледовый Дворец спорта» осуществляет следующее материально-техническое обеспечение обучающихся:

✓ Помещениями:

- площадкой для хоккея;
- залом бросковой зоны;
- раздевалками и душевыми;
- медицинским пунктом.

✓ Оборудованием и спортивным инвентарем;

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для осуществления занятий указан в таблице №9.

Таблица 9

Оборудование и спортивный инвентарь

№ 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 футбольный	штук	4
7	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
8	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
9	Свисток судейский	штук	10
10	Секундомер	штук	5
11	Скамья гимнастическая	штук	4
12	Станок для точки коньков	штук	1
13	Стенка гимнастическая	штук	2
14	Шайба	штук	60

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Савин В.П., Удилов Г.Г. Примерные программы спортивной подготовки для школ олимпийского резерва «Советский спорт» 2012г.
2. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист - М Фис 1986.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
4. Никитушкин В.Г., Губа В.Л. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
5. Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Фис, 1990.
6. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
7. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. - М: Академия, 2002