

**КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И ОХРАНЕ  
ЗДОРОВЬЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 6»  
(МАУ ДО СШ № 6)  
П Р И К А З**

01 сентября 2023 года

№ 139/1-од

**Об утверждении дополнительной общеобразовательной  
программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта  
«Хоккей»**

В соответствии с Федеральными законами от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) **п р и к а з ы в а ю:**

1. Утвердить дополнительную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Хоккей» (далее – Программа).

2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя директора по спортивной работе Комарницкую Светлану Евгеньевну.

Директор



Г.Н. Полякова

Приложение  
к приказу МАУ ДО СШ № 6  
от 01 сентября 2023 № 139/1-од

КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 6»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»**

Мурманск,  
2023 год

## Содержание

	Пояснительная записка	4
I	Общие положения	5
II	Характеристика Программы	6
III	Система контроля	10
IV	Рабочая программа	13
V	Материально-технические условия реализации Программы	18
VI	Информационно-методическое обеспечение программы	19
	Приложение № 1. Годовой учебно-тренировочный план	23

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Хоккей» (далее программа) разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 04.12. 2007 № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Правил вида спорта «Хоккей», утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18.08.2021 № 644;
- Устава МАУ ДО СШ № 6.

Программа является программой стартового уровня и направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Хоккей» представляет собой поэтапное изложение программного материала. В Программе определены объемы и сроки реализации Программы, виды и формы учебно-тренировочных занятий, годовой учебно-тренировочный план, планы воспитательной работы.

Также в Программе подробным образом изложена рабочая программа по виду спорта, материально-технические и кадровые условия реализации программы, информационная и методическая составляющая учебно-тренировочного процесса.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом для организации учебно-тренировочного процесса.



## **I. Общие положения**

Цель Программы – формирование у детей мотивации к ведению здорового образа жизни, интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование знаний по истории развития хоккея как вида спорта;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области хоккея;
- удовлетворение потребностей детей в двигательной активности;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- обучение правилам соблюдения личной гигиены во время занятий спортом;
- формирование базовых знаний о влиянии занятий спортом на гармоничное развитие личности человека;
- воспитание положительных качеств личности, навыков коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;
- воспитание уважения к сверстникам и старшим, коммуникабельности, чувства коллективизма;
- формирование гражданско-патриотических качеств личности;
- воспитание навыков безопасного поведения во время занятий хоккеем;
- воспитание чувства ответственности, волевых качеств обучающихся;
- развитие мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

## **II. Характеристика Программы**

### **Специфика организации обучения**

Хоккей относится к группе командных игровых видов спорта. Современный хоккей развивается быстрыми темпами, постоянно повышаются требования к физической, технической, тактической и психологической подготовленности игроков, их моральным качествам. Все это требует постоянного поиска наиболее эффективных средств, методов тренировки и восстановления, рационального комплекса планирования, совершенствования форм и методов воспитательной работы.

В спортивной школе применяются следующие формы обучения по Программе:

- очная;
- очная с применением дистанционных технологий (дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Задачи на этапе обучения в группе спортивно-оздоровительного этапа.

- формирование стойкого интереса к занятиям по хоккею;
- всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
- овладение основам соревновательной деятельности по хоккею.

Критериями успешности прохождения обучающимися данного этапа являются:

- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий хоккеем;
- достаточный уровень освоения основ техники по хоккею.

Таблица 1.

Сроки реализации Программы и возрастные границы лиц, проходящих обучение

Наименование Программы	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)*	Наполняемость групп (человек)
Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Хоккей»	3	5	15

Для обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по виду спорта хоккей принимаются дети, достигшие 5-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, на основе письменного заявления родителей



(законных представителей) и наличия медицинского заключения о допуске к занятиям хоккеем.

Таблица 2

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Количество часов	Годы обучения по программе		
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Количество часов в неделю	2	2	2
Общее количество часов в год	104	104	104

### **Учебно-тренировочные занятия**

Основные формы учебно-тренировочных занятий:

- индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- практические занятия.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- 1, 2 год обучения по Программе – 25 минут
- 3 год обучения по Программе – 45 минут.

В структуре каждого учебно-тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную части. Каждая из этих частей имеет свои особые задачи и содержание, на них отводится определённое время.

### **Годовой учебно-тренировочный план**

К условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Годовой учебно-тренировочный план указан в приложении № 1 к Программе.

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом объема и соотношения видов учебно-тренировочной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по виду спорта (Таблица 3);

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и	Этапы и годы спортивной подготовки		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1.	Общая физическая подготовка (%)	50	40	30
2.	Специальная физическая подготовка (%)	30	40	50
3.	Техническая подготовка (%)	15	10	10
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5	10	10

Учебный год в учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Продолжительность учебного года – 52 недели.

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным, исходя из астрономического часа.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность образовательного процесса на протяжении всего периода обучения.

Важное место в методической части программы отводится воспитательной работе и психологической подготовке, как важным компонентом спортивной подготовки обучающихся.

Таким образом, в процессе учебно-тренировочной деятельности обучающиеся приобретают знания, умения и навыки в предметных областях:

- в области теории и методики физической культуры и спорта;
- в области общей физической и специальной физической подготовки;
- в области избранного вида спорта;
- в области других видов спорта и подвижных игр.

### **Воспитательная работа**

Воспитательная работа с обучающимися носит систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное время на основе



предварительно разработанного плана. План включает в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о ВОВ, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании обучающегося является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих – умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

1. Воспитание волевых качеств личности;
2. Воспитание спортивного трудолюбия;
3. Интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки;
4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело;
5. Воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности учреждения;
6. Самовоспитание обучающегося – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

Воспитательные средства, используемые на работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;

— дружный коллектив.

Немаловажное значение имеет работа с родителями – встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией учреждения; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях, посвященных праздничным датам совместно с детьми.

### **III. Система контроля**

#### **Требования к результатам освоения и условиям реализации Программы**

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

1) в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития хоккея;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях хоккеем.

2) в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (выносливости, ловкости, быстроты, силы, координации);
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3) в области избранного вида спорта:

- овладение техникой и тактикой хоккея;
- повышение уровня функциональной подготовленности;

4) в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «хоккей»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;



— укрепление здоровья.

В качестве основных критериев для перевода по годам обучения следует учитывать: состояние здоровья и уровень физического развития, освоение элементов технической подготовки, выполнение контрольных нормативов по общей физической, специальной физической подготовке.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой спортивной школой, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки. Выделяют текущую, промежуточную и итоговую аттестацию. Текущий контроль позволяет регулярно оценивать выполнение дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта.

Для оценки результатов освоения Программы обучающиеся проходят промежуточную аттестацию в форме контрольных нормативов: нормативы общей физической, специальной физической подготовки. Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Итоговая аттестация позволяет определить соответствие уровня подготовки требованиям Программы.

Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения Программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в спортивной школе.

Таблица 4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для проведения промежуточной аттестации для осуществления перевода на 2 год обучения по Программе

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			8	10
1.2.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			8	5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			10	12
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м **	с	не более	
			25	30
2.3.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			18,5	20,5
2.4.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			20,5	22,5



Таблица 5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для проведения промежуточной аттестации для осуществления перевода на 3 год обучения по Программе

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши	девушки
2. Нормативы общей физической подготовки				
2.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			7,5	9,5
1.3.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			90	80
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			10	7
3. Нормативы специальной физической подготовки				
2.2.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			8	6,5
2.3.	Бег на коньках челночный 6х9 м **	с	не более	
			18	20,5
3.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			12,5	14,5
3.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
3.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			10,5	17,5

Таблица 6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для проведения итоговой аттестации обучающихся

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши	девушки
3. Нормативы общей физической подготовки				
3.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			6,5	7,3
1.4.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	110
3.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			12	8
4. Нормативы специальной физической подготовки				
2.3.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			6,8	7,5
2.4.	Бег на коньках челночный 6х9 м **	с	не более	
			19,0	20,5
4.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			11,5	12,5
4.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	

			18,5	20,5
4.5.	Бег на коньках слаломный	с	не более	
	с ведением шайбы	с	20,5	22,5

## IV. Рабочая программа

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

### 1 год обучения по Программе

#### 1. Комплексы упражнений по общей физической подготовке

1.1. Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибание и разгибание рук, махи, вращения.

*Упражнения для мышц шеи и туловища:* наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза.

*Упражнения для ног:* поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания.

1.2. Упражнения для развития координационных движений.

Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе.

1.3. Упражнения для развития быстроты.

Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке.

1.4. Упражнения для развития силы.

Бег с отягощениями. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах, висы, подтягивание в висе. Упражнения на тренажерах.

1.5. Упражнения для развития общей выносливости.

Чередование ходьбы и бега. Спортивные игры. Эстафеты.

#### 2. Комплексы упражнений по специальной физической подготовке

2.1. Упражнения для развития взрывной силы.

Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами.



## 2.2. Упражнения для развития быстроты.

Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках на время отрезков 18.

## 2.3. Упражнения для развития ловкости.

Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.

## 2 год обучения по Программе

### 3. Комплексы упражнений по общей физической подготовке

3.1. Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

*Упражнения для мышц шеи и туловища:* наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе.

*Упражнения для ног:* поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнёром.

### 3.2. Упражнения для развития координационных движений.

Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе.

Упражнения в свободном беге. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения на брусках, перекладине, бревне. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

### 3.3. Упражнения для развития быстроты.

Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров. Бег по наклонной дорожке, Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

### 3.4. Упражнения для развития силы.

Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Упражнения



с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера. Приседания на одной и двух ногах.

3.5. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, длину, тройным с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину, метание гранат и камней. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями.

3.6. Упражнения для развития общей выносливости.

Спортивные игры. Эстафеты.

#### **4. Комплексы упражнений по специальной физической подготовке**

4.1. Упражнения для развития взрывной силы.

Спортивные игры с применением силовой борьбы. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

4.2. Упражнения для развития быстроты.

Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед). Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках на время отрезков 18.

4.3. Упражнения для развития выносливости.

Длительный равномерный бег на коньках. Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью. Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью.

4.4. Упражнения для развития ловкости.

Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях.

### **3 год обучения по Программе**

#### **5. Комплексы упражнений по общей физической подготовке**

5.1. Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

*Упражнения для мышц шеи и туловища:* наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

*Упражнения для ног:* поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах;



сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

#### 5.2. Упражнения для развития координационных движений.

Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Игры, эстафеты.

#### 5.3. Упражнения для развития быстроты.

Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

#### 5.4. Упражнения для развития силы.

Приседания на одной и двух ногах. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе.

#### 5.5. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Прыжки в высоту, длину.

### **6. Комплексы упражнений по специальной физической подготовке**

#### 6.1. Упражнения для развития взрывной силы.

Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

#### 6.2. Упражнения для развития быстроты.

Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед). Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках на время отрезков 18.

#### 6.3. Упражнения для развития выносливости.

Длительный равномерный бег на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.). Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью.

#### 6.4. Упражнения для развития ловкости.

Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.

Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях.

6.5. Упражнения для развития гибкости. Упражнения с клюшкой с партнёром.

### **7. Техническая подготовка обучающихся**

Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Остановки. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом.

### **8. Тактическая подготовка обучающихся**

Выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника.

Длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком.

Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки.

Развитие игрового мышления в коростных и подвижных играх.

### **9. Психологическая подготовка**

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого – педагогических мероприятий, соответствующих условий спортивной деятельности и жизни обучающихся, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Комфортные или дискомфортные тренировки применяются для управления психическим состоянием обучающегося. Цель таких тренировок вызывать у обучающегося либо чувство удовлетворения, легкости, снижать уровень психической напряженности, либо, наоборот, вызывать чувство неудовлетворенности достигнутым, стимулировать к дополнительным усилиям, повышать уровень активности и эмоционального возбуждения.

Рациональная организация режима дня, отдыха, развлечений также являются средством формирования оптимального психического состояния обучающегося.

## **V. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Хоккей»**

Спортивная школа обеспечивает непрерывность учебно-тренировочного процесса, порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп, выполнение материально-технических и кадровых



условий реализации Программы, а также требований к кадровому обеспечению.

Требования к материально-техническим условиям реализации Программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие хоккейной площадки;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным 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 № 916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Спортивная школа укомплектована педагогическим, руководящими и иными работниками в соответствии со штатным расписанием, что позволяет обеспечить реализацию дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта хоккей и повысить качество учебно-тренировочного процесса.

Непрерывность профессионального развития тренерско-преподавательского состава обеспечивается посредством профессионального развития, обучения по дополнительным образовательным программам, программам переподготовки, посещения тренингов, семинаров для развития профессиональных компетенций, конференций, консультаций и мастер-классов в ходе, которых происходит обмен опытом и профессиональное взаимодействие.

## **VI. Информационно-методическое обеспечение программы**

1. Афанасьев С. «Большое хоккейное созвездие» – М.: Спорт, 2010.
2. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. «Юный хоккеист» – М. Физкультура и спорт, 1986г.
3. Быстров В.А. «Основы обучения и тренировки юных хоккеистов» – М.: Тера Спорт, 2000.
4. Даккорд Б. «Игра вратаря в хоккее с шайбой» – М.: Олимпийская литература, 2013.
5. Дерябин С.Е. «Контроль за подготовкой юных хоккеистов» – М.: Физкультура и спорт, 1981.

6. Комков А.Г., Столов И.И. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации» – М.: Советский спорт, 2008. – 136 с.
7. Кукушкин В. «Стенка на стенку! Хоккейное противостояние Канада – Россия» М.: Человек, 2010.
8. Кукушкин В. «Это – наша игра!» Лучшие хоккейные матчи – М.: Человек, 2009.
9. Кукушкин В., Богуславский Г. «Montreal Canadiens – 100 лет» – М. Вагриус, 2009.
10. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации.
11. «Молодежная Хоккейная Лига» Сезон 2011/2012. Альманах. – М.: Человек, 2013.
12. Никонов Ю.В. «Подготовка квалифицированных хоккеистов» – М.: Асар, 2003.
13. «Практическое руководство для тренеров» Программа ИИХФ. В 4 ступенях (комплект). М.: Человек, 2012.
14. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
15. Раззаков Ф. «Владислав Третьяк. Легенда № 20» – М.: Алгоритм, 2014.
16. Раззаков Ф. «Валерий Харламов. Легенда № 17» – М.: Алгоритм, 2014.
17. Раззаков Ф. «Легенды отечественного хоккея» – М.: Эксмо, 2014.
18. Савин В.П. «Теория и методика хоккея» Учебник для студентов высших тренировочных заведений. – М.: Академия, 2003.
19. Савин В.П. «Хоккей» Учебник для институтов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1976.
20. «Современная система спортивной подготовки» под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995.
21. Хизриева О. «Шестой игрок» Книга для хоккейных болельщиков и о хоккейных болельщиках – М.: Спорт, 2012.
22. «Хоккей для начинающих» – М.: Астрель, АСТ, 2001.
23. «Хоккей нового времени» Кукушкин В. – М.: Спорт, 2015.
24. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (текст) – М.: Советский спорт, 2009. – 101 с.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. Академия спортивных исследований: <http://sportiss.ru/>
2. Библиотека международной спортивной информации: <http://bmsi.ru/>
3. Благотворительный фонд Елены и Геннадия Тимченко: <http://timchenkofoundation.org/>
4. Всемирное антидопинговое агентство: <http://www.wada-ama.org/>
5. Информационно-правовой портал Гарант: [www.garant.ru](http://www.garant.ru)



6. КонсультантПлюс: [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)
7. Комитет по физической культуре и спорту администрации города Мурманска: <http://gorsport51.ru>
8. Методическое интернет-пособие: <http://www.lifeinhockey.ru/>
9. Минспорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
10. Министерство спорта и молодежной политики Мурманской области: <https://sport.gov-murman.ru>
11. Олимпийский комитет России: <http://www.roc.ru/>
12. Программа развития детского ледового спорта «Добрый лёд»: <https://dobroled.ru/>
13. Федерация хоккея России: <http://fhr.ru/>
14. Российское антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru/>
15. Федерация хоккея города-героя Мурманска: <https://vk.com/club77683679>

### **Нормативные документы**

1. 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»;
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
3. Федеральный закон от 4.12. 2007 № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
7. Закон Мурманской области от 27.12.2010 № 1297-01-ЗМО «О физической культуре и спорту в Мурманской области» (с изменениями и дополнениями);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства спорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

12. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации, утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022 № 1255;

13. Единый квалификационный Справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916 н.



Годовой  
учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Годы реализации Программы		
		1 год обучения	2 год обучения	3
		Недельная нагрузка в часах		
		2	2	2
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2	2	2
		Наполняемость групп (человек)		
		14	14	14
1.	Общая физическая подготовка	40	30	20
2.	Специальная физическая подготовка	36	46	52
3.	Техническая подготовка	16	16	18
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	12	14
	Общее количество часов в год	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>