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

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»**

Мурманск,
2024 год

Содержание

	Пояснительная записка	4
I	Общие положения	5
II	Характеристика Программы	6
III	Система контроля	13
IV	Рабочая программа	15
V	Материально-технические условия реализации Программы	19
VI	Информационно-методическое обеспечение программы	20
	Приложение № 1. Годовой учебно-тренировочный план	23

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта 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);
- 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.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта 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;
- воспитание чувства ответственности, волевых качеств обучающихся;
- развитие мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

II. Характеристика Программы Специфика организации обучения

Хоккей - популярная спортивная игра, входит в программу зимних Олимпийских игр. Хоккей с шайбой – игровой (командный) вид спорта, подвид хоккея, заключающийся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои.

Хоккей как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его особенностей в дополнительном образовании, физическом воспитании и развитии детей. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на все органы и системы организма детей, укрепляя и повышая уровень их функционирования,

обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости, гибкости) и формирование двигательных навыков.

В хоккее применяются разнообразные движения и действия: катание на коньках, прыжки, внезапные остановки, повороты, удары клюшкой по шайбе. Двигательные навыки у детей в хоккее, характеризуется большой подвижностью, динамичностью: противодействие соперника, быстрая смена игровых ситуаций в защите и нападении. Перед детьми возникают задачи, требующие решения: в короткий срок оценить обстановку (расположение игроков, положение шайбы), выбрать и применить правильные действия. Это возможно при наличии у детей определенных знаний, навыков, умений, двигательных и волевых качеств.

К важным особенностям хоккея относятся коллективные тактические действия. Хоккей – это командная игра, поэтому необходимо привыкать к работе в команде.

Хоккей способствует воспитанию положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы командным, чувство патриотизма, взаимопомощь, уважение партнеров и соперников, сознательная дисциплина и т.д. Игроков хоккейной команды объединяет воля к победе, упорство, мужество, выносливость, твердость и решительность.

В спортивной школе применяются следующие формы обучения по Программе:

— очная;

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.

1.3. Специфика организации обучения

Спортивно-оздоровительный этап направлен на общеразвивающую предварительную подготовку к процессу физического воспитания и регулярным занятиям хоккеем, предварительную спортивную ориентацию и селекцию детей для набора в группы начальной подготовки.

Программа для детей спортивно-оздоровительных групп дошкольного возраста является первым этапом в многолетней подготовке хоккеистов. Программа разработана с учетом физиологических и психологических особенностей работы с детьми. С учетом специфики вида спорта хоккей определяются особенности подготовки на спортивно-оздоровительном этапе:

Комплектование групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития детей;

В зависимости от условий и организации занятия по хоккею осуществляются на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья детей.

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 в области физической культуры и спорта по виду спорта «Хоккей»	1	5	14

Программа рассчитана на детей в возрасте 5-8 лет. Для обучения по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта 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.

1.4 Методические принципы при построении учебно-тренировочного процесса

Процесс реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта хоккей строится на следующих принципах:

- принцип единства специальной и всесторонней подготовленности,
- принцип непрерывности учебно-тренировочного процесса,
- принцип постепенного увеличения тренировочных нагрузок, цикличности, индивидуализации тренировки и др.
- принцип цикличности тренировки.

Идеальной формой организации тренировки на предварительном этапе является группа общей физической подготовки с преимущественным использованием разнообразных упражнений избранного вида спорта.

Учебно-тренировочное занятие носит выраженный оздоровительный характер на основе широкого использования элементов различных видов спорта, при этом предпочтение отдавалось игровому методу. Игровой метод наиболее оправдан в работе с юными спортсменами и эффективность этой работы тесно связана с созданием на учебно-тренировочных занятиях положительного эмоционального фона.

Воспитание двигательных качеств на данном этапе должно строиться в строгом соответствии с психофизическим состоянием ребенка и носить разносторонний характер.

Особое внимание следует уделить содействию развития быстроты и координационных качеств, которые служат основой для овладения сложными в двигательном отношении действиями на последующих этапах многолетней спортивной подготовки. Дети должны овладеть умением дозировать свои усилия, подчинять движение определенному ритму, избегать лишних движений и т.п. Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности хоккеиста, но при этом рост тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности спортсмена.

Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе хоккеистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа обучения.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов.

Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения. Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности. Обучение основным техническим приемам в хоккее начинается с создания представления о них и их пространственно-временных параметрах. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических и анатомо-морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения в игровых ситуациях. В технической подготовке игроков в хоккее с шайбой следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным

овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение).

В процессе учебно-тренировочных занятий используются две большие группы методов:

- общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Общепедагогические методы включают:

- (словесные методы, применяемые в спортивной тренировке, рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др.) Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.
- к наглядным методам, используемым в спортивной практике относится правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.; применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.; применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью.

Практические методы:

- методы строго регламентированного упражнения относятся методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств. Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостноконструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные).
- среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов:
- непрерывные и интервальные.

Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением учебно-тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений, как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант). Непрерывные методы тренировки - применяется в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности. Равномерный метод – характеризуется выполнением физических упражнений в течении относительно длительного времени с постоянной интенсивностью.

1.5. 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 – 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.

1.6. 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 в области физической культуры и спорта по виду спорта (Таблица 3);

Таблица 2

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки

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

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.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей.

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 компонентам 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.

1.7. Воспитательная работа

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.

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, участниками СВО, 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 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; участие родителей в мероприятиях, посвященных праздничным датам совместно с детьми.

III. Система контроля

3.1. 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.

3.2 Формы и способы проверки результатов освоения Программы:

Педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики физического развития обучающегося, учета тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности. Контроль позволяет оценить эффективность организации тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы. Методы контроля: наблюдение, опрос, анкетирование, проверка документации, выполнение учебных планов, тестирование, открытые (контрольные) занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Медицинский контроль проводится для наблюдений за состоянием и сохранностью здоровья обучающихся. Контроль за наличием медицинского допуска до занятий, соблюдением режима тренировки, отдыха, требований СанПиНа.

Основные показатели выполнения общеразвивающей программы:

- стабильность состава обучающихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой.

Таблица 3

Нормативы для проведения итоговой аттестации обучающихся

№ 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

IV. Рабочая программа

Теоретическая подготовка: цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания. Для детей дошкольного возраста теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе. Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед или в форме объяснений. Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретических знаний повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

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

4.1. 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; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе.

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

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.

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.

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.

1.5. Упражнения для развития общей выносливости.

Чередование ходьбы и бега. Спортивные игры. Эстафеты. действий.

Упражнения для развития силы.

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.

4.2 Комплексы упражнений по специальной физической подготовке

2.1 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.

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. 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.

2.3 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.

2.4. Упражнения для развития ловкости.

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

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

4.3 Техническая подготовка обучающихся

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов. Она тесно связана с другими видами

подготовки и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста.

В группах спортивно-оздоровительного этапа технической подготовке обучающихся также уделяется достаточно внимания.

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.

4.4.Тактическая подготовка обучающихся

Тактическая подготовка обучающихся представляет собой выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Тактическая подготовка включает в себя:

- 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 скоростных и подвижных играх.

4.5 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.

Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов, усложняя перемещения игроков. Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в

сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными хоккеистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники. При этом обучение двигательным действиям является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы.

V. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта 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 в области физической культуры и спорта 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. Дакорд 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
6. КонсультантПлюс: 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	Объем часов
		Количество часов в неделю
		2
		Наполняемость групп (человек)
14		
1.	Общая физическая подготовка	40
2.	Специальная физическая подготовка	36
3.	Техническая подготовка	16
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12
	Общее количество часов в год	104