

**Областное государственное автономное учреждение
«Дворец спорта «Кристалл»**

УТВЕРЖДАЮ

И. о. директора

ОГАУ «Дворец спорта «Кристалл»

_____ С.В. Коба

« 22 » _____ 2014 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ**

Срок реализации Программы: 9 лет (10 лет - для детей, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта)

Возраст учащихся: 9-18 лет

ЮЖНО-САХАЛИНСК, 2014 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	9
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	13
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	44
V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	50

ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ:

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. «Требования к условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной Программы в области физической культуры и спорта по виду спорта хоккей».....	52
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Новое законодательное содержание дополнительного образования определяет новые векторы развития дополнительного образования детей и взрослых. В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования. Дополнительное образование – единственный в РФ вид образования, который не завершается повышением уровня образования, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями.

В настоящее время дополнительное образование занимает важное место в системе непрерывного образования и структуре образования в РФ и включает в себя подвиды: дополнительное образование детей и взрослых и дополнительное профессиональное образование. Данный вид образования включен в систему непрерывного образования в контексте современной парадигмы обучения на протяжении всей жизни и раздвигает границы возможностей дополнительного образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровьесбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся – детей и взрослых.

В этом свете и в соответствии с целями и задачами Областного государственного автономного учреждения «Дворец спорта «Кристалл», деятельность Учреждения по реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта хоккей, не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенностей вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организации досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

Хоккей с шайбой – командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить ее наибольшее количество раз в ворота соперника и не

пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

Традиционно местом рождения хоккея считается Монреаль (хотя более свежие исследования указывают на первенство Кингстона, Онтарио или Виндзора, Новая Шотландия). Однако еще на некоторых голландских картинах XVI века изображено множество людей, играющих на замерзшем канале в похожую на хоккей игру. Но, несмотря на это, родиной современного хоккея с шайбой считается все-таки Канада.

Первая профессиональная хоккейная команда была создана в Канаде в 1904 году. В этом же году хоккеисты перешли к новой системе игры — «шесть на шесть». Был установлен стандартный размер площадки — 56 × 26 м, который с тех пор мало изменился. Спустя четыре сезона произошло полное разделение на профессионалов и любителей. Для последних учредили Кубок Аллана, который разыгрывается с 1908 года. Его обладатели впоследствии представляли Канаду на чемпионатах мира.

В начале XX века канадским хоккеем заинтересовались европейцы. Конгресс в Париже в 1908 году основал Международную федерацию хоккея на льду (ИИХФ), объединившую первоначально четыре страны — Бельгию, Францию, Великобританию и Швейцарию. В 1914 году возникла Канадская хоккейная ассоциация (КАХА), а в 1920 году она стала членом Международной федерации.

В 1911 году ИИХФ официально утвердила канадские правила игры в хоккей, а в 1920 году состоялся первый чемпионат мира. В 1920 году состоялась первая встреча в официальном турнире — на Олимпийских играх — между командами Старого и Нового Света.

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта хоккей с шайбой (далее - Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса в Областном государственном автономном учреждении «Дворец спорта «Кристалл» (далее - Учреждение). Учреждение вправе реализовывать Программу при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта хоккей с шайбой разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

Приказа Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. №149«Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей».

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в хоккее;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в хоккее;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки по виду спорта хоккей с шайбой;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Задачи Программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь в хоккее.

Программа разработана с учетом:

- обеспечения преемственности спортивной подготовки и основных профессиональных образовательных программ среднего профессионального и высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта;
- необходимости сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по игровым видам спорта и виду спорта хоккей, в том числе:

- сочетание элементов науки и спорта;
- акцент на развитие творческого мышления обучающегося;
- большой объем соревновательной деятельности.

Срок освоения Программы для лиц, зачисленных в Учреждение на 1 этап обучения (начальной подготовки) в возрасте 9 лет, составляет 8 лет. Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 18 лет.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) обучения: 1 этап – начальной подготовки – продолжительностью 3 года; 2 этап – тренировочный – продолжительностью 5 лет, 3 этап – совершенствования спортивного мастерства – продолжительностью 1 год (2 года – для учащихся, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта).

На 1 этап обучения – начальной подготовки – зачисляются дети в возрасте от 9 лет, желающие заниматься видом спорта хоккей, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей.

При приеме на обучение по Программе, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с «Порядком приема на обучение в областное государственное автономное учреждение «Дворец спорта «Кристалл», утвержденным директором Учреждения.

Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно. Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи контрольных нормативов. Требования к возрасту и наполняемости групп обучающихся, предусмотренные Программой, представлены в таблице 1.

Таблица 1. Особенности формирования групп занимающихся с учетом этапов реализации Программы (периодов подготовки).

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			Миним.	Максим.
Этап начальной подготовки	3	9	12	25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	8	14
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 (2*)	13	2	10

**Срок освоения дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы для детей, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, может быть увеличен на один год.*

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков, имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

Учреждение имеет право реализовывать дополнительную предпрофессиональную общеобразовательную программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта хоккей.

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

В области теории и методики физической культуры и спорта знания о:

- истории развития избранного вида спорта;
- месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила хоккея, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по хоккею; федеральный стандарт спортивной подготовки по хоккею; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;

- основах спортивной подготовки;
- строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- основах спортивного питания;
- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности при занятиях хоккеем.

В области общей и специальной физической подготовки, умения, навыки и практику:

- в освоении комплексов физических упражнений;
- в развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта умения, навыки, практику и результаты, связанные с:

- овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта, повышением плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- приобретением соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- с освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнением норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта.

В области развития творческого мышления:

- развитие изобретательности и логического мышления;

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).

Оценка качества образования по Программе в области физической культуры и спорта по виду спорта хоккей производится на основе и с учетом требований, контрольных и переводных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Освоение обучающимися Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана.

Для обучающихся, осваивающих Программу с дополнительным годом обучения итоговая аттестация проводится по завершении полного срока обучения.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме выпускных экзаменов в соответствии с «Порядком проведения итоговой аттестации учащихся ОГАУ «ДС «Кристалл», утвержденным директором Учреждения.

По окончании обучения по Программе обучающемуся (выпускнику) выдается документ, образец которого устанавливается Учреждением в соответствии с частью 15 статьи 60 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Обучение по Программе ведется на русском языке.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа включает в себя учебный план сроком освоения 8 лет, который является ее неотъемлемой частью.

График и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по годам по Программе представлен в таблице 2.

Таблица 2. Общий график и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по Программе

Срок реализации Программы – 9 лет (+1 год)									
1 этап – начальной подготовки			2 этап - тренировочный					3 – этап совершенствования спортивного мастерства	
1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год	9 год	10 год
42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели
6 ч./нед.	7 ч./нед.	7 ч./нед.	9 ч./нед.	9 ч./нед.	12 ч./нед.	12 ч./нед.	12 ч./нед.	14 ч./нед.	16 ч./нед.
252 ч./год	294 ч./год	294 ч./год	378 ч./год	378 ч./год	504 ч./год	504 ч./год	504 ч./год	588 ч./год	672 ч./год

Учебный план:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта хоккей;

- разработан с учетом преемственности образовательных программ в области физической культуры и спорта среднего профессионального и высшего профессионального образования, сохранения единого образовательного пространства, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся. Учебный план Программы предусматривает максимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план разрабатывается на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;
- учета особенностей подготовки обучающихся по виду спорта хоккей;
- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

В соответствии со спецификой и особенностями содержания и реализации образовательных программ в области физической культуры и

спорта и подготовки по виду спорта хоккей, Учебный план Программы содержит следующие предметные области (далее – ПО), подразделяющиеся на учебные предметы (далее - УП):

ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:

- УП 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта и хоккея»;

ПО 2. «Общая физическая подготовка»:

- УП 2.1. «Общая физическая подготовка».

ПО 3. «Избранный вид спорта – хоккей»:

- УП 3.1. «Техническая подготовка»;

- УП 3.2. «Специальная физическая подготовка».

ПО 4. «Технико-тактическая (игровая) подготовка»:

- УП 4.1. «Технико-тактическая подготовка».

Под учебным предметом в настоящей Программе понимается система знаний, умений и навыков, отобранных в соответствии с осваиваемыми обучающимися предметными областями согласно специфике и направленности Программы. Учебные предметы, реализуемые в рамках Программы организованы и проводятся в форме: лекций, тренировок, практических занятий, медицинских осмотров, сдачи контрольных нормативов и т.п.

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 42 недели, предусматривающий:

- график (расписание) тренировочных занятий в течение недели;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях;
- самостоятельную работу обучающихся;
- промежуточную (итоговую) аттестацию обучающихся.

Учебно-тематический план обучения по Программе при реализации максимальной образовательной нагрузки представлен в таблице 3.

Расписание занятий в рамках Программы составляется Учреждением для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей вида спорта и возрастных особенностей обучающихся.

Соотношение объемов образовательного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам в рамках Программы.

Таблица 3. Учебный план обучения по Программе при реализации максимальной образовательной нагрузки

Учебный предмет	Этапы реализации Программы										ИТОГО
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап спортивного совершенствования		
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год	9 год	10 год	
	Количество академических часов в неделю										
	6	7	7	9	9	12	12	12	14	16	
УП 1.1. «Теория и методика ФКиС и хоккея»	38	44	44	38	38	50	50	50	58	67	477
УП 2.1. «Общая физическая подготовка»	50	59	59	75	75	100	100	100	89	100	807
УП 3.1. «Специальная физическая подготовка»	38	44	44	38	38	51	51	51	118	135	608
УП 4.1. «Избранный вид спорта»	113	132	132	189	189	252	252	252	294	336	2141
УП 5.1. «Самостоятельная работа»	13	15	15	38	38	51	51	51	29	34	335
Итого по Программе (в академических часах)	252	294	294	378	378	504	504	504	588	672	4368

В соответствии с федеральными государственными требованиями, Программой предусмотрено следующее соотношение объемов содержания и форм организации обучения по отношению к общему объему учебного плана:

- тренировочная и соревновательная деятельность обучающихся в объеме от 60% до 95% от общего объема учебного плана;

- теоретическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 30% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Объемы тренировочной и соревновательной деятельности, используемые при планировании образовательного процесса, приняты на основании

федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей, приведены в таблице 4.

Таблица 4. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах подготовки по виду спорта хоккей (в соответствии с Приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам)

Разделы подготовки	Этапы реализации Программы									
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год	9 год	10 год
УП 1.1. «Теория и методика ФКиС и хоккея с шайбой» (%)	15	15	15	10	10	10	10	10	10	10
УП 2.1. «Общая физическая подготовка» (%)	20	20	20	20	20	20	20	20	15	15
УП 3.1. «Специальная физическая подготовка» (%)	15	15	15	10	10	10	10	10	20	20
УП 4.1. «Избранный вид спорта» (%)	45	45	45	50	50	50	50	50	50	50
УП 5.1. «Самостоятельная работа» (%)	5	5	5	10	10	10	10	10	5	5

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки в рамках Программы.

Процесс подготовки обучающихся в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой в соответствии с этапом обучения по Программе и спецификой вида спорта. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с подготовленностью лиц, проходящих обучение по Программе.

Каждый этап обучения по Программе имеет свою направленность и задачи.

1 ЭТАП – ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основные задачи подготовки:

До года: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, развитие быстроты, ловкости, координации движений, обучение техники катания, обучение основам техники владения клюшкой, ознакомление с правилами игры в хоккей, привитие навыков личной гигиены;

Свыше года: укрепление здоровья на базе всесторонней физической подготовленности, направленное развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости, совершенствование техники катания, владения клюшкой, обучение основам техники выполнения силовых приемов; овладение основами индивидуальной и командной тактики, определение игровых склонностей (вратарь, защитник, нападающий), участие в соревнованиях.

Таблица 5. Программный материал 1 этапа обучения по Программе

Этап обучения по Программе	1 этап - начальной подготовки
Срок обучения на этапе	3 года
Задачи этапа	<ul style="list-style-type: none">- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;- освоение основ техники по виду спорта хоккей;- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;- укрепление здоровья обучающихся;- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта хоккей в том числе по программам спортивной подготовки.
Осваиваемые предметные области и учебные предметы	<p style="text-align: center;">ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:</p> <ul style="list-style-type: none">- УП 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта и хоккея»; <p style="text-align: center;">ПО 2. «Общая физическая подготовка»;</p> <ul style="list-style-type: none">- УП 2.1. «Общая физическая подготовка». <p style="text-align: center;">ПО 3. «Избранный вид спорта – хоккей»:</p> <ul style="list-style-type: none">- УП 3.1. «Техническая подготовка»;- УП 3.2. «Специальная физическая подготовка». <p style="text-align: center;">ПО 4. «Технико-тактическая (игровая) подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none">- УП 4.1. «Технико-тактическая подготовка».

ПО 1. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

УП 1.1. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И ХОККЕЯ»:

РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ	СОДЕРЖАНИЕ
Физическая культура и спорт в СССР и РФ	<p>Физическая культура. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.</p> <p>Значение равносторонней физической подготовленности для новых достижений в спорте.</p> <p>Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта в РФ. Разрядные нормативы и требования по хоккею.</p>
Краткий обзор состояния и истории развития ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ	<p>Возникновение хоккея и его развитие в России. Выдающиеся русские хоккеисты и их выступления в России и на международной арене. Развитие хоккея в СССР и РФ. Краткий анализ участия советских и российских спортсменов и команд в крупнейших международных состязаниях (Олимпийских играх, первенствах мира и Европы). Характеристика и анализ современного состояния хоккея в РФ и за рубежом.</p>
Краткие сведения и строения и функций организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	<p>Краткие сведения об анатомическом строении человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.</p> <p>Влияние занятий физической культурой и спортом на совершенствование функций организма, мышечной системы, суставов и связок, дыхания и кровообращения. Систематические занятия спортом, как важное условие укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения спортивных результатов.</p>
Гигиена тренировочных занятий, режим и питание спортсменов	<p>Гигиена. Личная гигиена юного спортсмена. Гигиена сна, уход за кожей, волосами и ногтями, гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, обтирание, баня).</p> <p>Режим дня, режим питания, питьевой режим во время спортивной тренировки и соревнований. Витамины и их значение в питании спортсменов. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.</p> <p>Гигиена одежды и обуви в повседневной жизни в</p>

	<p>различные периоды занятий (зимой, осенью, летом) и в различных условиях (открытые и закрытые катки). Понятия о заразных заболеваниях. Недопустимость занятий при недомоганиях, гриппе, ангине и других болезнях. Временные ограничения в занятиях. Гигиена мест занятий и соревнований (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещения). Процесс закаливания спортсменов различных групп в период занятий фигурным катанием на коньках.</p>
<p>ОБОРУДОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ БАЗЫ, ИНВЕНТАРЬ И ОДЕЖДА ХОККЕИСТОВ</p>	<p>Устройство катков и подготовка льда. Размеры катка. Заливка и уход за льдом. Качество льда. Освещение катка. Знакомство с радиоаппаратурой. Оборудование зала для общефизической и специальной физической подготовки. Оборудование залов и катков приборами срочной информации. Инвентарь. Особенности конструкции коньков и экипировки хоккеиста. Уход за инвентарем и его хранение. Точка и шлифовка коньков. Чехлы для ботинок с коньками и коньков. Одежда хоккеиста в различные периоды занятий, в различных условиях.</p>
<p>ПРАВИЛА ИГРЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ</p>	<p>Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Золотая шайба». Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная, олимпийская. Их особенности. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, форма и порядок представления отчетов. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест для соревнований, информация.</p>

ПО 2. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

УП 2.1. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:

РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ	СОДЕРЖАНИЕ
<p>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ КОСТНО-СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА И</p>	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.</p>

<p>УЛУЧШЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ</p>	<p>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 лежа 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.</p> <p>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.</p>
<p>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ ДВИЖЕНИЙ</p>	<p>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. Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения на брусках, перекладине, бревне. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Катание на лыжах с гор, езда на велосипеде по сложно-пересеченной местности.</p>
<p>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ</p>	<p>Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке, проплывание коротких отрезков на время. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.</p>
<p>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ</p>	<p>Элементы вольной борьбы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания,</p>

	приседания. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах.
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ	Прыжки в высоту, длины, тройным с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину, метание гранат и камней. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ	Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 8 километров, фартлек, туристические походы. Спортивные игры. Бег на лыжах от 5 до 15 километров. Езда на велосипеде по равнине и в горы. Повторное проплавание отрезков 25-100 метров на время. Игры на воде.

ПО 3. «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА – ХОККЕЙ»

УП 3.1. «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:

РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ	СОДЕРЖАНИЕ
ТЕХНИКА ИГРЫ	Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90°, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления бега с помощью переступания без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений. Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги. Опускание и падение на одно, два колена; различные кувырки с последующим быстрым вставанием.
ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ	Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге. Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в

	<p>сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Обучение приему шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лежа). Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпуском шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение.</p>
ТЕХНИКА ОБОРОНЫ	<p>Обор и выбрасывание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки соперника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приемы овладения шайбой с помощью клюшки при введении ее в игру. Отбор шайбы клюшкой положенной на лед. Прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой.</p>

УП 3.2. «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ	СОДЕРЖАНИЕ
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ	<p>Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела. Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность. 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. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.</p>
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ	<p>Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлений. Бег с максимальной скоростью</p>

	и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед). Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров.
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЬНОСЛИВОСТИ	Длительный равномерный бег без коньков и 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. Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3). Игры на поле для хоккея с мячом.
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ	Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ	Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнером. «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

ПО 4. «ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ (ИГРОВАЯ) ПОДГОТОВКА»:
УП 4.1. «ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:

РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ	СОДЕРЖАНИЕ
ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ	Выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнить бросок по воротам, обводку соперника, силовые

	<p>приемы. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями. Длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: передай и выйди, скрестный выход. Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки. Обучение передачам, отбору шайбы в квадратах с различными сочетаниями занимающихся – 3:2; 4:3; 3:1; 3:3; 5:3 с введением дополнительных занятий. Игра с одним водящим в круге; в одно, в два касания; до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта.</p>
Тактика защиты	<p>Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия; перехват продольного и диагонального паса; отбор шайбы при помощи клюшки; нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником. Групповые взаимодействия: умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.</p>

2 ЭТАП – ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Основные задачи подготовки:

- до 2 лет (4-5 годы освоения Программы) - совершенствование всесторонней физической подготовленности, развитие быстроты, силы, общей и специальной выносливости, совершенствование техники катания, совершенствование владения клюшкой, силовых приемов, изучение и совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики игры в хоккей, определение игрового амплуа, участие в соревнованиях, ознакомление с основными положениями тренировки хоккеистов, воспитание навыков самостоятельной подготовки по совершенствованию техники.

- свыше 2 лет (6-8 годы освоения Программы) - дальнейшее совершенствование физической подготовленности, направленное на развитие специальных физических качеств; совершенствование техники катания, владения клюшкой, выполнение силовых приемов; совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики игры; повышение уровня теоретических знаний по вопросам методики спортивной тренировки; воспитание способностей к самосовершенствованию.

Таблица 6. Программный материал 2 этапа обучения по Программе

Этап обучения по Программе	2 этап – тренировочный этап
Срок обучения на этапе	5 лет
Задачи этапа	<ul style="list-style-type: none"> - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки обучающихся; - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей; - формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья обучающихся.
Осваиваемые предметные области и учебные предметы	<p>ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - УП 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта и хоккея»; <p>ПО 2. «Общая физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - УП 2.1. «Общая физическая подготовка». <p>ПО 3. «Избранный вид спорта – хоккей»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - УП 3.1. «Техническая подготовка»; - УП 3.2. «Специальная физическая подготовка». <p>ПО 4. «Технико-тактическая (игровая) подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - УП 4.1. «Технико-тактическая подготовка».

ПО 1. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

УП 1.1. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И ХОККЕЯ»:

РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ	СОДЕРЖАНИЕ
ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ. СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ И САМОМАССАЖ	Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем. Причины травм, их профилактика. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание, рубление. Массаж до и после тренировки.
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их

	динамика.
ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Атлетическая подготовка хоккеиста и ее значение. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов. Средства подготовки хоккеистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств общей и специальной работоспособности хоккеистов. Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности хоккеистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения по общей и специальной физической подготовке.
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приемами техники современного хоккея – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками мира и России. Новое в технике хоккея, тенденции развития техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеиста. Методы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, нормативы по технике.
ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Общее понятие о стратегии и тактике, системе и стиле игры. Тактический план игр, его составление и осуществление. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и в обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия, как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве. Силовая борьба в хоккее, ее значение и применение. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами, руководство обороной. Значение тактических заданий хоккеистам на игру, умение играть по избранному плану. Зависимость тактического настроения игры команды от возможностей

	<p>противника, индивидуальных особенностей игроков, размеров поля, освещения льда, метеорологических условий. Тактические варианты игры на вбрасывание.</p>
<p>МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА</p>	<p>Волевые качества спортсмена: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность перед коллективом, инициативность. Психологическая подготовка хоккеистов, ее значение для достижения высоких результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов. Психологическая подготовка непосредственно перед матчем и в ходе его. Индивидуальный подход к занимающимся.</p>
<p>ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ</p>	<p>Понятие об обучении и спортивной тренировке хоккеиста. Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация. Особенности в подборе средств и методов физической, технической и тактической подготовки. Организация и проведение учебных игр, товарищеских соревнований. Участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста спортивного мастерства, контроля за состоянием учебно-тренировочного процесса. Урок – основная форма проведения занятий. Схема построения тренировочного урока в хоккее. Соотношение частей урока и средств решения задач каждой части урока. Индивидуальная работа в процессе тренировки и по заданию. Дозировка нагрузки. Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов тренировки и их задачи, средства и методы решения задач тренировки по периодам. Индивидуальная, командная и самостоятельная тренировки.</p>
<p>УСТАНОВКА ПЕРЕД ИГРОКАМИ И РАЗБОР ПРОВЕДЕННЫХ ИГР</p>	<p>Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника тактика игры команды и ее отдельных звеньев и игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры.</p>

	Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками, и звеньями. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ПО 2. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

УП 2.1. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:

РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ	СОДЕРЖАНИЕ
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ КОСТНО-СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА И УЛУЧШЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.</p> <p>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 лежа 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.</p> <p>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.</p>
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ ДВИЖЕНИЙ	<p>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. Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы.</p> <p>Упражнения на брусках, перекладине, бревне. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Катание на лыжах с гор, езда на велосипеде по сложнопереесеченной местности.</p>
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ	Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание

РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ	отрезков 30-60 метров с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке, проплывание коротких отрезков на время. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ	Элементы вольной борьбы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах.
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ	Прыжки в высоту, длины, тройным с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину, метание гранат и камней. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ	Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 8 километров, фартлек, туристические походы. Спортивные игры. Бег на лыжах от 5 до 15 километров. Езда на велосипеде по равнине и в горы. Повторное проплывание отрезков 25-100 метров на время. Игры на воде.

ПО 3. «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА – ХОККЕЙ»

УП 3.1. «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:

РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ	СОДЕРЖАНИЕ
ТЕХНИКА ИГРЫ	Совершенствование приемов техники бега на коньках, игры с беговыми упражнениями на ограниченных площадках и в условиях скученности игроков. Бег по прямой с ускорениями 20-30 метров, бег на время 18, 36, 54 метров. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотами, с поворотами в прыжке, с падением на колени, с изменением направления движения. Остановка, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков. Челночный бег, эстафеты.
ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ	Дальнейшее совершенствование ведения шайбы. Обучение различным способам обводки. Ведение шайбы изученными способами с изменением скорости и направления движения. Ведение шайбы на большой скорости в условиях ограниченной площадки и скученности

	<p>занимающихся, с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, в которые входят: ведение шайбы (без зрительного контроля), обводка стоек с помощью партнера и с использованием борта. Совершенствование индивидуальной техники обводки с изменением ритма, темпа и направления движения. Совершенствование ранее изученных видов бросков с удобной и неудобной стороны, в движении, после боковой и встречной передач. Изучение бросков после финтов, обводки, из-под защитника, подравление шайбы после бросков, добивание шайбы. Комбинации, заканчивающиеся бросками по воротам разными способами. Броски с дальних расстояний, со «своих» точек хоккейного поля. Совершенствование бросков по воротам в условиях близких к игровым, с сопротивлением партнера на большой скорости, с ограничением времени на подготовительные движения. Выполнение бросков с элементами скорости и неожиданности. Прием шайбы ранее изученными способами в игровой обстановке. Остановка шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнеру, с обводкой атакующего партнера, с оставлением шайбы партнеру. Остановка быстро летящей шайбы при различной скорости, передвигая игрока. Остановка шайбы летящей по воздуху клюшкой. Совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании. Совершенствование обманных движений, изученных ранее в условиях более активного противодействия партнера, в ситуациях, приближенных к игровым. Совершенствование силовой обводки.</p>
ТЕХНИКА ОБОРОНЫ	<p>Отбор шайбы в игре туловищем. Применение силовых приемов в условиях, моделирующих игровые ситуации. Отбор шайбы всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Дальнейшее совершенствование силовых приемов, включая силовую борьбу у борта. Применение силовых приемов в игровых упражнениях и в двусторонних играх.</p>

УП 3.2. «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:

РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ	СОДЕРЖАНИЕ
Упражнения для развития взрывной силы	По программе начальной подготовки. Дополнительно: упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Беговые упражнения с отягощениями. Броски утяжеленной

	шайбы (до 400 грамм). Бег вверх по лестнице.
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ	По программе начальной подготовки. Дополнительно: дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 5 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15 мин.
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ	По программе начальной подготовки. Следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнера, без зрительного контроля). Преодоление полосы препятствий.
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ	По программе начальной подготовки, количество повторений рекомендуется увеличить.

ПО 4. «ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ (ИГРОВАЯ) ПОДГОТОВКА»:
УП 4.1. «ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:

РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ	СОДЕРЖАНИЕ
ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ	<p>Упражнения в парах, тройках с открыванием и выбором места для получения шайбы, для броска по воротам. Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в квадрате с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приема в различных игровых ситуациях. Совершенствование передач ранее изученными способами в условиях близких к игровым, с сопротивлением противника, в условиях ограниченного пространства и времени, на большой скорости. Совершенствование силы, точности и своевременности передач. Умение создавать численное преимущество на отдельных участках поля, закрыть соперника в зоне при численном большинстве. Выход из зоны защиты, действия в средней зоне при контратаке. Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при введении шайбы в игру на различных участках поля. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Наигрывание связей в звеньях, пятерках при атаке. Смена составов во время остановки игры и в ходе матча. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения места крайними нападающими. Тактика силового давления.</p>

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ	<p>Выбор места и времени для отбора и перехвата шайбы, применение силового приема. Тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам, против выхода двух нападающих. Игры в квадрате с водящими и нейтральным при разном соотношении сторон. Умение предвидеть развитие атаки соперника. Игра защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4:5, 3:5, 3:4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру при численном меньшинстве. Переход к обороне при срыве атаки. Наигрывание связей в звеньях и пятерках при обороне. Оборона с помощью прессинга. Смешанная система защиты. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.</p>
----------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3 ЭТАП – ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Основные задачи подготовки:

Дальнейшее совершенствование атлетической подготовленности с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, приобретение соревновательного опыта игры с высококвалифицированными хоккеистами, совершенствование индивидуальной манеры игры, основанной на высоком уровне технико-тактической и специальной физической подготовленности, овладение навыками судейства по хоккею, совершенствование теоретических знаний, особенно в вопросах тактики игры, методики спортивной тренировки.

Таблица 7. Программный материал 3 этапа обучения по Программе

Этап обучения по Программе	3 этап – совершенствования спортивного мастерства
Срок обучения на этапе	1-2 года
Задачи этапа	<ul style="list-style-type: none"> - дальнейшее совершенствование атлетической подготовленности с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и специальной выносливости; - приобретение соревновательного опыта игры с высококвалифицированными хоккеистами; - совершенствование индивидуальной манеры игры, основанной на высоком уровне технико-тактической и специальной физической подготовленности; - овладение навыками судейства по хоккею; - совершенствование теоретических знаний, особенно в вопросах тактики игры, методики спортивной тренировки.
Осваиваемые предметные области и учебные предметы	<p>ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»: - УП 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта и хоккея»;</p> <p>ПО 2. «Общая физическая подготовка»: - УП 2.1. «Общая физическая подготовка».</p>

	<p>ПО 3. «Избранный вид спорта – хоккей»: - УП 3.1. «Техническая подготовка»; - УП 3.2. «Специальная физическая подготовка»</p> <p>ПО 4. «Технико-тактическая (игровая) подготовка»: - УП 4.1. «Технико-тактическая подготовка».</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ПО 1. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

УП 1.1. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И ХОККЕЯ»:

РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ	СОДЕРЖАНИЕ
ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ. СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ И САМОМАССАЖ	<p>Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем. Причины травм, их профилактика. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание, рубление. Массаж до и после тренировки.</p>
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	<p>Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.</p>
ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<p>Атлетическая подготовка хоккеиста и ее значение. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов. Средства подготовки хоккеистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств общей и специальной работоспособности хоккеистов. Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности хоккеистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения по общей и специальной физической подготовке.</p>

<p>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</p>	<p>Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приемами техники современного хоккея – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками мира и России. Новое в технике хоккея, тенденции развития техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеиста. Методы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, нормативы по технике.</p>
<p>ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</p>	<p>Общее понятие о стратегии и тактике, системе и стиле игры. Тактический план игр, его составление и осуществление. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и в обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия, как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве. Силовая борьба в хоккее, ее значение и применение. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами, руководство обороной. Значение тактических заданий хоккеистам на игру, умение играть по избранному плану. Зависимость тактического настроения игры команды от возможностей противника, индивидуальных особенностей игроков, размеров поля, освещения льда, метеорологических условий. Тактические варианты игры на вбрасывание.</p>
<p>МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА</p>	<p>Волевые качества спортсмена: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность перед коллективом, инициативность. Психологическая подготовка хоккеистов, ее значение для достижения высоких результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов. Психологическая подготовка</p>

	<p>непосредственно перед матчем и в ходе его. Индивидуальный подход к занимающимся.</p>
<p>ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ</p>	<p>Понятие об обучении и спортивной тренировке хоккеиста. Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация. Особенности в подборе средств и методов физической, технической и тактической подготовки. Организация и проведение учебных игр, товарищеских соревнований. Участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста спортивного мастерства, контроля за состоянием учебно-тренировочного процесса. Урок – основная форма проведения занятий. Схема построения тренировочного урока в хоккее. Соотношение частей урока и средств решения задач каждой части урока. Индивидуальная работа в процессе тренировки и по заданию. Дозировка нагрузки. Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов тренировки и их задачи, средства и методы решения задач тренировки по периодам. Индивидуальная, командная и самостоятельная тренировки.</p>
<p>УСТАНОВКА ПЕРЕД ИГРОКАМИ И РАЗБОР ПРОВЕДЕННЫХ ИГР</p>	<p>Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника тактика игры команды и ее отдельных звеньев и игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками, и звеньями. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.</p>

ПО 2. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

УП 2.1. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:

РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ	СОДЕРЖАНИЕ
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ КОСТНО-СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА И УЛУЧШЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.</p> <p>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 лежа 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.</p> <p>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.</p>
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ ДВИЖЕНИЙ	<p>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. Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы.</p> <p>Упражнения на брусках, перекладине, бревне.</p> <p>Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Катание на лыжах с гор, езда на велосипеде по сложнопересеченной местности.</p>
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ	<p>Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке, проплывание коротких отрезков на время. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.</p>

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ	Элементы вольной борьбы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах.
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ	Прыжки в высоту, длины, тройным с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину, метание гранат и камней. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ	Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 8 километров, фартлек, туристические походы. Спортивные игры. Бег на лыжах от 5 до 15 километров. Езда на велосипеде по равнине и в горы. Повторное проплавание отрезков 25-100 метров на время. Игры на воде.

ПО 3. «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА – ХОККЕЙ»

УП 3.1. «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:

Дальнейшее совершенствование ранее изученных технических приемов. Изучение особенностей выполнения технических приемов в зависимости от конкретного решения тактической задачи (индивидуальной, групповой, командной). Умение выполнять броски и передачи с любой точки площадки. Совершенствование умений сокращать подготовительную фазу в выполнении приемов (передач, бросков, силовых приемов, ловли шайбы на себя). Совершенствование технических приемов овладения шайбы при введении ее в игру. Воспитание умений изменять направление, ритм и темп движения, выполнять приемы скрытно и неожиданно. Изучение оригинальных технических приемов, используемых мастерами высокого класса. Индивидуализация выполнения технических приемов в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеиста. Повышение уровня технической подготовленности осуществляется путем многократного повторения в стандартных и изменяющихся условиях. Следует добиваться надежности, устойчивости вариативности выполнения технических приемов, т.е. их эффективного выполнения при различных сбивающих неблагоприятных факторах: необычном психологическом состоянии (волнение, страх), снижении физических возможностей (утомление), неблагоприятных внешних условиях (непривычная обстановка, шум трибун, плохие метеорологические условия), при условиях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление противника, жесткая игра).

УП 3.2. «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:

РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ	СОДЕРЖАНИЕ
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ	По программе для тренировочного этапа. Дополнительно: увеличивается вес отягощения (набивные мячи до 5 кг), силовая подготовка с быстрым темпом выполнения упражнения (работа 20-30 сек., вес отягощения для рук не более 10 кг; интервал отдыха 60-90 сек., число повторений в серии 4-5 раз). Бег и прыжки вверх по лестнице, имитация бега на коньках с отягощением.
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ	По программе для предыдущего этапа с широким использованием метода сопряженного воздействия
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЬНОСЛИВОСТИ	По программе предыдущего этапа. Дополнительно: фартлек, дистанция кроссов увеличивается до 8-10 км. Игровые упражнения, выполняемые в виде интервальной тренировки (работа 40-50 сек., интервал отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-10 мин., 2-3 серии).
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ	По программе предыдущего этапа с широким использованием упражнений, моделирующих сложные игровые ситуации.
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ	По программе предыдущего этапа с широким использованием отягощений малого веса.

ПО 4. «ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ (ИГРОВАЯ) ПОДГОТОВКА»:

УП 4.1. «ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:

РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ	СОДЕРЖАНИЕ
ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ	Совершенствование ранее изученной индивидуальной и групповой тактики. Совершенствование тактических, групповых и командных взаимодействий в зависимости от избранной системы ведения игры, от качеств партнеров. Передачи шайбы в отрыв, передача в определенную точку площадки для броска шайбы партнером. Воспитание умений своевременно выбирать и целесообразно применять игровые действия, состоящие из комплекса приемов: передача – ведение - бросок, бросок - добивание, подправление – добивание. Применение финтов при выполнении атакующих действий: на уход, на перемещение, на передачу, на бросок. Индивидуальные тактические действия при выходе против вратаря: выбор способа обыгрывания (бросок финтом). Действия в нападении против одного защитника, двух защитников, защитника и вратаря. Групповые взаимодействия: взаимодействия в парах с целью выхода на свободное

	<p>место; передай – откройся; скрестный выход; оставление шайбы, подправление. Взаимодействия двух атакующих игроков против одного и двух обороняющихся, бросок по воротам в момент, когда обзор вратаря ограничен. Взаимодействия трех нападающих против одного, двух, трех обороняющихся. Командные действия: нападение против зонной, персональной и смешанной системы защиты. Изучение специальных тактических комбинаций с учетом конкретного противника. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры.</p>
ТАКТИКА ЗАЩИТЫ	<p>Совершенствование ранее изученных групповых и командных взаимодействий с учетом индивидуальных особенностей игроков, их места и функций в команде, качеств партнеров. Овладение приемов ведения обороны при смене мест и функций в ходе игры. Командные взаимодействия: совершенствование ранее изученной командной тактики, изучение способов обороны против определенных систем нападения и тактических комбинаций, организация обороны при контратаке противника и меры ее предупреждения. Игра в защите при численном меньшинстве. Оборона против силового давления.</p>

Организация учебного и тренировочного процесса в рамках Программы.

Учебный и тренировочный процесс в Учреждении планируется на основе учебных материалов. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную (в течение учебного года) организацию учебных, тренировочных и учебно-тренировочных занятий. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, участие в соревнованиях.

Учебный план предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки по Программе к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий в школе, спортивный разряд, количество учащихся в одной группе, количество занятий и учебных часов в неделю, а также организационные формы занятий. Расчет часов и планирование исходят из продолжительности учебно-тренировочных занятий в течение 42 недель в условиях Учреждения (для всех этапов подготовки и с традиционным началом учебного года с 1 сентября). Количество тренировочных дней, учебных часов (академических - по 45 мин каждый) рассчитывается в зависимости от спортивной квалификации занимающихся.

На 1 этапе - начальной подготовки планируются 2-3-разовые занятия в неделю. Планирование режима учебно-тренировочной работы на 2 этапе обучения по Программе: 3-5 раз в неделю в группах 4-5 года обучения, 6-7-разовые занятия – в группах 6-8 года обучения. На 3 этапе обучения по программе проводятся 6-7-разовые занятия.

Основными формами организации образовательного процесса в Учреждении, в рамках настоящей Программы являются:

- групповые занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения;

- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;

- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинограмм, крупных спортивных соревнований и др.;

- тренерская и судейская практика.

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как на тренировке, и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях используются наглядные пособия, просмотр игр и тренировочных занятий высококлассных хоккеистов и команд.

Практический материал программы изучается на групповых учебно-тренировочных занятиях, в процессе соревнований, а также при выполнении индивидуальных и домашних занятий.

В процессе многолетней подготовки юных хоккеистов в рамках Программы учитываются закономерности физического развития, т.е. роста, веса, силы, выносливости, быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма. Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям является период до полового созревания, поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные хоккеисты освоили возможно больший объем двигательных навыков. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно.

До 11-12 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, укреплению мышц, которые в обычных условиях развиваются слабо. В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями. В 14-15 лет происходит значительный прирост силы. В этот период можно применять отягощения весом 60-70% от максимального, избегая задержек дыхания, натуживания и предельного количества повторений упражнения. Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно-силовых способностей, и лишь в 16-18 лет у юношей создаются благоприятные возрастные предпосылки направленного развития силовых способностей.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (10-12 лет) – благоприятная предпосылка для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные и спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений. В возрасте 13-15 лет значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет.

Физиологическая основа выносливости лежит в повышении сопротивления организма утомляемости. Большое значение в борьбе с утомляемостью имеют и волевые усилия. Ациклический характер движений в хоккее усложняет выработку динамического стереотипа в деятельности дыхательной, сердечно-сосудистой и центральной нервной систем. Для того чтобы подготовить организм к подобной работе, необходимо упражнения с интенсивной нагрузкой чередовать с упражнениями малой нагрузки, а также применять большие нагрузки в начале тренировочных занятий и изменять характер упражнений. Так, например, после нескольких упражнений в быстрой атаке вдоль всей площадки дается упражнение в бросках с определенных точек, а затем предлагается игра 3х3 в одни ворота.

Наиболее рациональными методами развития выносливости в хоккее являются переменный, интервальный и повторный. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие хоккеистов, развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, улучшения координационных способностей, расширения объема двигательных навыков, повышения общей работоспособности организма, создания прочной базы для высокого спортивного мастерства. В процессе многолетней тренировки юных хоккеистов удельный вес средств общей физической подготовки уменьшается, а специальной физической подготовки увеличивается. Специальная физическая подготовка развивает физические качества, способности специфические для хоккея и содействовать быстрейшему освоению технических приемов.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных хоккеистов. В этой связи, при выполнении любого тактического приема, решаются и определенные тактические задачи. Тактическое мышление хоккеистов развивается постоянно в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составами являются основой тактической подготовки хоккеистов в рамках Программы.

При проведении занятий и участии учащихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Структура тренировочного занятия в рамках Программы.

Правильно выбранная структура занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки обучающихся. Все элементы содержания занятия составляют единое целое. Учитывая, что тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, можно полагать, что эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи.

Тренировочное занятие имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части занятия:

организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе);

повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу;

предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

различные подготовительные упражнения общего характера;

игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой, круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног. На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся. Возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам. Задачи основной части:

ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений;

направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств);

общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения.

Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;
- развития быстроты, ловкости, гибкости;
- развития силы;
- развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, круговой, контрольный. В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени занятия.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи заключительной части:

направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся;

подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются: легкодозировуемые упражнения, умеренный бег, ходьба, относительно спокойные игры. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой. На заключительную часть отводится 10-15% общего времени занятия.

Объемы максимальных тренировочных нагрузок и их интенсивность при реализации Программы.

В спорте под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью. А также условиями выполнения. Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

- изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
- количеством повторений;
- уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
- увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
- усложнением или упрощением выполнения упражнений;
- использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного занятия.

К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания тренера-преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т.п.

К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками («простой» между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т.п.).

Оптимальной плотности занятий способствует сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными. Увеличения числа повторений.

В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок. Но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую). Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма. Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена. Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать: на 1 этапе - начальной подготовки – 2 часов; на 2 этапе - тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов; на 3 этапе – совершенствования спортивного мастерства – 4 часов. При проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Нормативы объема тренировочных нагрузок в рамках Программы представлены в таблице 8.

Таблица 8. Нормативы объема тренировочных нагрузок по Программе

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	1 этап – начальной подготовки			2 этап - тренировочный					Этап спортивного совершенствования	
	Год освоения программы									
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год	9 год	10 год
Количество часов в неделю	6	7	7	9	9	12	12	12	14	16
Количество тренировок в неделю	3	4	4	5	5	6	6	6	7	7
Общее количество часов в год	252	294	294	378	378	504	504	504	588	672
Общее количество тренировок в год	126	168	168	210	210	252	252	252	294	294

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования безопасности:

- в качестве тренера-преподавателя для организации занятий могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в Российской Федерации образца (дипломом);

- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки, установленные соответствующими действующими нормативными актами;

- стренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);

- тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения;

- к занятиям по программе допускаются: дети с 9 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

- во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;

- тренер-преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаробезопасности и взрывобезопасности, гигиены и санитарии;

- для занятий занимающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду спорта и занятиям, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время

занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

- занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством Российской Федерации (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- тщательно проверить личный спортивный инвентарь (коньки, защитная форма);

- проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий;

- использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий;

- проверить место занятий и качество льда. На льду не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы. За воротами и в 10м от них не должны находиться посторонние лица;

- надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки).

- Требования безопасности во время занятий:

- соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя;

- без разрешения тренера-преподавателя запрещается уходить с ледового поля, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки;

- провести разминку;

- при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;

- во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу;

- неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов;

- не кататься на тесных или свободных коньках;

- при сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель, тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из мест проведения занятий;

- в раздевалке при спортивном зале, спортивном сооружении, лицам занимающимся фигурным катанием переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);

- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для обучения в Учреждении на 1 этапе (начальной подготовки) по Программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 9 лет, желающие заниматься хоккеем с шайбой, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей.

При приеме на обучение по Программе, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с «Порядком приема на обучение в Областное государственное автономное учреждение «Дворец спорта «Кристалл», утвержденным директором Учреждения. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно.

Контрольные упражнения и нормативы, применяемые при приеме и отборе для обучения по Программе представлены в таблице 9.

Таблица 9. Контрольные упражнения и нормативы, применяемые при приеме и отборе для обучения по программе

Развиваемое физическое качество	Юноши
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,3 с)
	Бег на коньках на 20 м (не более 4,3 с)
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 160 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 37 раз)
Координационные способности	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 6,3 с)
	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 12,3 с)
	Челночный бег 4х9 м (не более 11,1 с)
	Челночный бег на коньках 6х9 м (не более 16,4 с)

Для зачисления на обучение по Программе, лица, изъявившие желание пройти обучение по Программе в Учреждении должны выполнить нормативы не менее чем по 50 % контрольных упражнений и тестов.

Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся.

Оценка степени освоения Программы обучающимися и аттестация обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

промежуточные контрольные испытания по физической подготовке. Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год сентябрь, май. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале;

в целях контроля роста спортивной подготовки, в рамках Программы проводятся контрольные соревнования;

промежуточная аттестация - комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по итогам прохождения обучения на этапах Программы. Комплекс контрольных упражнений предполагает сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки и собеседование на предмет знания теории и методики физической культуры и спорта и избранного вида спорта в соответствии с требованиями и уровнем соответствующим уровню пройденного в предыдущий период практического и теоретического материала. Промежуточная аттестация проводится по итогам завершения соответствующего этапа обучения в мае последнего учебного года в рамках этапа. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной обучающимся в случае если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала: получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем по 60 % упражнений комплекса контрольных упражнений;

итоговая аттестация обучающихся (экзамен) по Программе, проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя нормативы общей физической и специальной физической подготовки, сдачу зачета на знание теории и методики физической культуры и спорта и вида спорта хоккей в соответствии с содержанием образовательной Программы и ее предметных областей. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 9 лет обучения в Учреждении или досрочно (в случае прохождения Программы обучающимся по индивидуальному плану и наличия значительных достижений и результатов в освоении обучающимся программного материала) в мае-июне последнего учебного года. Итоговая аттестация (экзамен) считается успешной, в случае если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе: получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем по 70 % упражнений комплекса контрольных упражнений.

Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий в рамках Программы представлены в таблице 110.

Таблица 10. Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий по Программе

Контрольное мероприятие	Этапы и годы образовательного процесса по Программе									
	1 этап – начальной подготовки			2 этап – тренировочный				3 этап - ССМ		
	ГОД ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10*
Контрольные испытания по физической подготовке	май	сентябрь/ май	сентябрь	сентябрь/ май	сентябрь/ май	сентябрь/ май	Сентябрь/май	сентябрь	сентябрь / май *	сентябрь *
Контрольные соревнования	весь период по отдельному графику									
Промежуточная аттестация	-		май		-			май		
Итоговая аттестация (экзамен)					-				май	май*

* Для учащихся, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта

Сроки проведения контрольных мероприятий, включая сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации по Программе могут быть изменены и скорректированы в отношении обучающихся осваивающих Программу в сокращенные сроки в соответствии с решением руководства Учреждения.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы на этапах и по итогам освоения Программы обучающимися.

Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы по итогам 1 этапа (начальной подготовки) и перевода обучающихся в группы на 2 этапе (тренировочном этапе)- промежуточная аттестация, представлены в таблице 10.

Таблица 10. Нормативы для оценки результатов на 1 этапе (начальной подготовки) и перевода в группы на 2 этапе (тренировочном этапе)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с)	Бег 30 м старт с места (не более 6 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с)	Бег на коньках 30 м (не более 6,2 с)
	Бег 400 м (не более 74 с)	Бег 400 м (не более 94 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз)	Приседания со штангой с весом 75% собственного веса (не менее 7 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 7 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Выносливость	Бег 3000 м	Бег 3000 м
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6х9 м (не более 16,4 с)	Челночный бег на коньках 6х9 м (не более 17,5 с)
	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 32 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося. По итогам 1 этапа обучения, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины, зарождение вида спорта хоккей; строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля; сведения о технике и основы техники и тактики в хоккее, о спортивной форме, инвентаре и спортивных снарядах.

Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы по итогам 2 этапа (тренировочного этапа) и перевода обучающихся в группы на 3 этапе (совершенствования спортивного мастерства) - промежуточная аттестация, представлены в таблице 11.

Таблица 11. Нормативы для оценки результатов на 2 этапе (тренировочном этапе) и перевода в группы на 3 этапе (совершенствования спортивного мастерства)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 4,1 с)	Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 4,3 с)	Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 400 м (не более 59 с)	Бег 400 м (не более 74 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 22 раза)	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 13 м 20 см)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
Выносливость	Челночный бег на коньках 5x54 м (не более 38 с)	Челночный бег на коньках 5x54 м (не более 46 с)
Координационные способности	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 21 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося. По итогам 2 этапа обучения, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: истории развития вида спорта хоккей; месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе; основах спортивной подготовки и тренировочного процесса; основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние); о строении и функциях организма человека; гигиенические знания, умения и навыки; режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни; основах спортивного питания; требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки результатов полного освоения Программы обучающимися (итоговая аттестация) представлены в таблице 12.

Таблица 12. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы обучающимися

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 3,9 с)	Бег 30 м старт с места (не более 4,1 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 4 с)	Бег на коньках 30 м (не более 4,3 с)
	Бег 400 м (не более 56 с)	Бег 400 м (не более 59 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 25 раза)	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 22 раза)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 13 м 80 см)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 13 м 20 см)
	Подтягивание на перекладине (не менее 18 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
Выносливость	Челночный бег на коньках 5x54 м (не более 34 с)	Челночный бег на коньках 5x54 м (не более 38 с)
Координационные способности	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 20 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 21с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося. По итогам обучения, обучающиеся должны показать свободное владение теоретическим материалом, освоенным за период обучения по Программе согласно следующему содержанию:

- история развития вида спорта хоккей;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральный стандарт спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- строение и функции организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

Решение о переводе обучающегося на программу спортивной подготовки по виду спорта хоккей принимается администрацией Учреждения на основании представления тренера-преподавателя по виду спорта в случае если обучающийся, при освоении Программы демонстрирует незаурядные способности и значительные результаты по осваиваемому виду спорта, а при прохождении промежуточной и/или итоговой аттестации (экзамена) продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы упражнений комплекса контрольных упражнений в 100 % объеме и нормативы соответствующие спортивному разряду по виду спорта на соответствующем этапе спортивной подготовки.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературы:

1. Арестов Ю.М. Оценка и управление тренировочными нагрузками: методические рекомендации / Ю.М. Арестов, А.А. Кириллов. М.: Спорткомитет СССР, 1976.
2. Базилевич, О. Структура игры и программа тренировки / О. Базилевич, А. Зеленцов, В. Лобановский. // Футбол-хоккей. 1977. - №40.
3. Базилевич, О.П. Занятия в подготовительном периоде / О.П. Базилевич, В.В. Лобановский, А.М. Зеленцов. // Футбол-хоккей. 1975. - № 10.
4. Букатин А.Ю. Калузганов В.М. Юный хоккеист – М.: Физкультура и спорт, 1986.
5. Верхошанский, Ю.В. Основные положения организации тренировочного процесса хоккеистов /Ю.В. Верхошанский, В.В. Лазарев // Тенденции развития спорта высших достижений. М., 1993.
6. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте / В.М. Волков. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
7. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. М.: Физкультура и спорт, 1980.
8. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1981.
9. Климин В.П. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1982.
10. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами// Система подготовки юного резерва. – М., 1994.
11. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар, 2003.
12. Савин В.П. Теория и методика хоккея – М.: Академия, 2003.
13. Твист П. Хоккей. Теория и практика – М.: Астрель АСТ, 2006.
14. Третьяк В. мастерство вратаря М.: Мир, 2003

Перечень интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Федерации хоккея России [Электронный ресурс]. URL: <http://fhr.ru>.
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
3. Официальный сайт Международной федерации хоккея на льду [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iihf.com>.

4. Официальный сайт Континентальной хоккейной лиги [Электронный ресурс]. URL: <http://www.khl.ru>.

5. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта хоккей

Областного государственного автономного учреждения «Дворец спорта «Кристалл»

ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ

1. Требования к кадрам Учреждения, участвующим в реализации Программы:

1.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку обучающихся в рамках Программы, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

1.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на

соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

1.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется администрацией Учреждения на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих подготовку по Программе, и режима эксплуатации сооружений и помещений, на которых осуществляется реализация Программы.

2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения, и иным условиям для эффективной реализации Программы:

- 1) наличие хоккейной площадки;
- 2) наличие игрового зала;
- 3) наличие тренажерного зала;
- 4) наличие раздевалок, душевых;
- 5) наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- б) обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки в рамках Программы, а именно:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота для хоккея	штук	2
2	Клюшка для игры в хоккей	штук	30
3	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
4	Шайба	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мячи набивные (медицинбол) весом от 1 кг до 5 кг	комплект	3
7	Сумка для клюшек	штук	4

7) обеспечение инвентарем и спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование (на занимающегося), а именно:

Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Этапы подготовки			
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Клюшка хоккейная для вратаря	штук	2	1	3	1
Клюшка хоккейная	штук	2	1	3	1
Шайба	штук	10	1	15	1
Гетры	пар	2	1	2	1
Защита вратаря (панцирь, шорты, щитки, налокотники)	комплект	1	1	1	1
Защита (панцирь, шорты, защита голени, налокотники, визор, краги)	комплект	1	1	1	1
Коньки хоккейные для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	1	1	1	1
Коньки хоккейные (ботинки с лезвиями)	пар	1	1	1	1
Майка	штук	1	1	2	1
Перчатка вратаря - блин	штук	1	1	1	1
Перчатка вратаря - ловушка	штук	1	1	1	1
Подтяжки	штук	1	2	1	1
Подтяжки для гетр	штук	1	2	1	1
Раковина защитная	штук	1	1	1	1
Рейтузы	штук	4	1	4	1
Свитер	штук	2	1	2	1
Шлем защитный для вратаря (с маской)	штук	1	2	1	2
Шлем защитный	штук	1	2	1	2

8) обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

9) обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

10) осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.