

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования
«Воловская детско-юношеская спортивная школа»

Программа утверждена на педагогическом совете МКОУ ДО «Воловская ДЮСШ»
Протокол № 5 от 31 августа 2018 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор
МКОУ ДО «Воловская ДЮСШ»

Калганов В.Н.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ХОККЕЮ
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП**

Уровень: основного общего образования
Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 3 (три) года – начальная подготовка
5 (пять) лет – учебно-тренировочная группа
Тренер-преподаватель: Никонов Ю.В.

п. Волово
2018 год

Оглавление

№	Наименование раздела
I	<i>Общие положения</i>
1.1.	Нормативное обеспечение программы
1.2.	Характеристика вида спорта «Хоккей», его отличительные особенности
1.3.	Цели и задачи программы
II.	<i>Характеристика дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Хоккей»</i>
2.1.	Сроки реализации этапов подготовки и возрастные границы лиц, проходящих подготовку
2.2.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы
2.3.	Годовой учебно-тренировочный план
2.4.	Календарный план воспитательной работы
2.5.	Планы инструкторской и судейской практики
2.6.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
III.	<i>Система контроля</i>
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной общеразвивающей программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях
3.2.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

IV.	<i>Рабочая программа по виду спорта «Хоккей»</i>
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки
4.2	Учебно-тематический план
V	<i>Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы спортивной подготовки</i>
5.1	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки
5.2	Требования к информационно-методическим условиям реализации Программы
VI.	<i>Перечень информационного обеспечения</i>
VII	<i>Приложения</i>

I. Общие положения

1.1. Нормативное обеспечение Программы

Настоящая программа разработана

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;

- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 4 утверждения порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;

- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 997;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 № 10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

- с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»;

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Хоккей» предназначена для организации образовательной деятельности с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 997;¹ (далее – ФССП).

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки спортсменов по хоккею и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

1.2. Характеристика вида спорта «Хоккей», его отличительные особенности

Хоккей- (с шайбой) (англ. **hockey**), спортивная игра, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить ее наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои.

На площадке во время игры находятся по шесть игроков (5 полевых игроков и вратарь) в защитном снаряжении. Игра проходит 60 минут чистого времени: три периода по 20 мин с 15-минутными перерывами. Замены игроков не ограничены.

Спортивные снаряды - хоккейная клюшка и шайба. В современных правилах игры в хоккей с шайбой определены следующие важные моменты: матч в хоккее с шайбой состоит из трех периодов, каждый период длится 20 минут; каждый период начинается вбрасыванием шайбы, а заканчивается свистком судьи; вбрасывание шайбы проводит судья; между периодами предусмотрены 15 минутные перерывы, которые сопровождаются сменой ворот; одновременно на поле может находиться шесть игроков, полная хоккейная команда при этом состоит из 20-25 человек; замена игроков происходит как в паузах, так и во время игры; в хоккее допускается силовая борьба; при силовой борьбе запрещены: подножки, задержка соперника, удары локтями, а также атака игрока, который не владеет шайбой; основное время игры

¹ (зарегистрирован Минюстом России 16.12.2022г, регистрационный №71578).

может закончиться вничью и будет назначено дополнительное время, после которого может последовать серия буллитов; за нарушения спортсмены отправляются на скамейку штрафников.

Хоккейная площадка. Размеры хоккейных площадок разнятся в зависимости от правил (НХЛ или ИИХФ). По версии ИИХФ размеры площадки могут варьироваться от 56 – 60 метров в длину и 26 – 30 метров в ширину. В НХЛ размеры площадки фиксированы 60,96 метров в длину и 25,90 метров в ширину. Считается, что такая площадка приводит к более красочной игре, а именно к силовой борьбе, игре в воротах и игре у бортов. Углы площадки должны быть скруглены дугой с радиусом от 7 м до 8,5 м по правилам ИИХФ и 8,53 м в НХЛ.

Площадка обязательно должна быть ограждена бортиком высотой 1,22 метра. На лицевых бортах за воротами по всей ширине поля (включая забор) крепится ограждение из защитного стекла высотой 1,6-2 м. Хоккейная площадка размечена следующим образом: на расстоянии 3 – 4 метров от бортов отрисованы лицевые линии (линии ворот); на расстоянии 17,23 метров от линии ворот отрисованы синие линии зон, благодаря которым площадка разделяется на 3 зоны: центральная зона и две зоны соперников; в центре поля находится красная линия, разделяющая площадку пополам, и точка вбрасывания, находящаяся посередине красной линии; на обеих сторонах от ворот на расстоянии 6 метров нарисованы точки вбрасывания радиусом 4,5 метра. Всего на хоккейной площадке нанесено 11 точек для вбрасывания: центральная точка; четыре конечных точки вбрасывания (две в каждой зоне); четыре точки вбрасывания в нейтральной зоне.

Хоккейная площадка оборудована двумя скамейками для оштрафованных игроков.

Размер ворот в хоккее с шайбой. Ворота в хоккее с шайбой состоят из двух штанг (вертикальные стойки), которые находятся на линии ворот на расстоянии от бортов и соединённых вверху горизонтальной перекладиной.

Расстояние между штангами (ширина) — 1,83 м, а расстояние от нижнего края перекладины до поверхности льда (высота) — 1,22 м. Диаметр перекладины и обеих штанг не более 5 см.

Хоккейная экипировка. Хоккей является очень травмоопасным видом спорта, поэтому большое внимание уделяется защитной экипировке. Хоккейная экипировка состоит из:

Клюшка для хоккея с шайбой — спортивный снаряд, при помощи которого спортсмены перемещают по площадке шайбу. Размер клюшки для хоккея примерно 150-200 см.

Коньки для хоккея с шайбой — ботинки с прикрепленными к ним металлическими лезвиями. Используются для передвижения по льду.

Раковина для защиты паховой области от попадания шайбы и других травм.

Шлем для защиты головы.

Наколенники и налокотники. Наколенники предназначены для защиты коленного сустава и голени хоккеиста, налокотники для защиты локтевого сустава игрока.

Нагрудник обеспечивает защиту грудной клетки и всей спины игрока.

Перчатки защищают кисти рук, кистевые суставы и нижнюю часть предплечий игрока при ударах клюшкой по рукам или попаданиях шайбы.

Капа для предотвращения травмы зубов.

Хоккейные шорты предназначены для предотвращения травмирования хоккеиста при падениях, столкновениях, попаданиях шайбы и других случаях.

Защита горла — полужесткая деталь из пластика или кевлара, защищающая горло, шею (спереди и сзади) и ключицы игрока.

Свитер — обязательная часть спортивной экипировки игрока в хоккее с шайбой, одевается поверх защиты.

Гамаша.

Хоккейная шайба. Максимальная зафиксированная скорость полета шайбы в хоккее более 180 км/ч. Размеры хоккейной шайбы: толщина 2,54 см, диаметр 7,62 см, вес 156—170 гр.

На хоккейном матче присутствует *судейская бригада*: один или два судьи; два линейных судьи. В обязанности главного судьи входит отслеживание нарушений правил и фиксация взятия ворот. Линейные судьи отвечают за отслеживание положений «вне игры», пробросов шайбы, нарушений чистоты состава, а также проведение вбрасываний шайбы. Кроме судей на льду, на матче присутствует *судейская бригада за пределами площадки*.

1.3. Цели и задачи

Целью дополнительной общеразвивающей программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду «Хоккей».

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, разносторонние воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

1. Изучение истории и терминологии хоккея;
2. Изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
3. Изучение правил гигиены, питания и т.д.

Развивающие задачи:

1. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной и сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.
2. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скорости, ловкости, координации движений, общей выносливости.

3. Развитие личностных качеств - дисциплинированности, трудолюбия, самостоятельности, ответственности, работоспособности, товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

2. Воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели.

3. Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

Метапредметные задачи:

1. Формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;

2. Формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени;

II. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы

Дополнительная общеразвивающая программа является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном казенном образовательном учреждении дополнительного образования «Воловская ДЮСШ», в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки хоккеистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

2.1. Сроки реализации этапов подготовки и возрастные границы лиц, проходящих подготовку

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наименование групп
Этап начальной подготовки	3	8	
Учебно-тренировочный этап	5	11	

2.2 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы

При реализации дополнительной общеразвивающей программы по хоккею используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса используется индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных хоккейных команд.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это соревнования со сверстниками и с командами старшего возраста.

приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МКОУ ДО «Воловская ДЮСШ» предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение – взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфическими средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В МКОУ ДО «Воловская ДЮСШ» обучения с применением технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием содержания и формы работы, алгоритма действия, количества определений уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

Изучение теоретического материала: устная учебная информация, спортивная литература, фотокопии, индивидуальные планы подготовки, аудиозаписи, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики).

Практические задания: физические упражнения на развитие силы мышц, формирование и развитие различных физических качеств – выносливости, скорости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания работы, алгоритма действия, количества повторений, определений самочувствия в электронных ресурсах («ВКонтакте», «WhatsApp» и др.).

3. Контроль выполнения заданий.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки используются и другие формы учебно-тренировочной работы: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в спортивно-оздоровительном лагере, учебно-тренировочного характера, восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших групп должны участвовать в судействе соревнований и могут участвовать в проведении отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

2.3. Годовой учебно-тренировочный план с учетом особенностей спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре тренировочного процесса

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)						
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5		
	Часов в неделю	6	9	9	10	12	14	16	18		
	Максимальная продолжительность одного занятия	2	3	3	3	3	3	3	3		
	Наполняемость групп (чел.)	15	15	15	15	15	12	10	8		
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	56	56	42	62	72	74	84	84		
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	22	15	46	69	80	90	95	95		
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	15	62	92	108	124	140	140		
4.	Техническая подготовка(ч.)	94	86	66	100	116	100	112	112		
5.	Тактическая подготовка(ч.)	32	32	58	86	100	128	150	150		
6.	Теоретическая подготовка(ч.)	12	12	13	20	22	22	22	22		
7.	Психологическая подготовка(ч.)	6	6	7	10	15	15	15	15		
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	4	4	4	5	5	5	5	5		
9.	Инструкторская практика(ч.)	-	-	-	-	-	12	14	14		
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	12	14	14		
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	4	4	10	12	12	12	12	12		
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	82	82	108	168	198	238	273	273		

*Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.

Раздел «*Общая физическая подготовка (ОФП)*» включает в себя занятия физическими упражнениями, которая направлена на развитие физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Специальная физическая подготовка (СФП) – раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной подготовке. При обучении игре в хоккей, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально-физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для игры в хоккей.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются *соревнования*. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет студентам раскрыть свои разносторонние способности. Соревновательная деятельность прививает участникам интерес к игре в хоккей, является одним из решающих факторов в становлении интереса, в выборе ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, преодолеть психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых ресурсов организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения образовательной программы и специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой – *техничко-тактическая подготовка*. Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, во-

в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами *технической подготовки* являются:

- прочное освоение технических элементов хоккея;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Тактическая подготовка - это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач. Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики хоккея.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта. Материал раздела «*Теоретическая подготовка*» выдается в форме самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико-тактической и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность. Необходимо выработать у занимающихся умение использовать полученные знания в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса или тестирования, возможно применение игровых форм работы для проверки уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выясняет, как усвоены системы. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этикета, тактике и др.).

Психологическая подготовка предусматривает формирование у спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интереса, развитие специализированных психических функций и психомоторных навыков, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки, трудолюбие и выносливость. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное поведение, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать *инструкторско-судейскую практику* на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Медико-биологическая система мероприятий предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной

подготовки проблемы восстановления решаются относительно в планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания. На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования восстановления должно уделяться особенно большое внимание возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под **восстановительными мероприятиями** следует понимать системы педагогических, психологических, медико-биологических позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, с травмы, болезни, перетренировки. Система педагогических средств во используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки педагогических методов и средств восстановления, которыми пользуются тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусмотрены переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, предотвращение одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление между подходами и в заключительной части занятия. К этому относятся психэмоциональные методы регуляции состояния, прием пищи после тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно для детей и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений) но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомленные спортсмены оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминовые комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Интегральная подготовка понимается как процесс, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих подготовленности: физической, технической, тактической, психологической.

2.4. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является **воспитательная работа**. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания,

в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- ✓ *формирование нравственного сознания;*
- ✓ *формирование поведения: умений, навыков, привычек дисциплинированного поведения, соответствующих черт формирования личностных качеств*

2.5. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач подготовки является приобщение обучающихся к работе помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении соревнований в качестве судей.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Специально необходимо овладеть принятой в виде спорта терминологией и командными построениями; овладеть основными методами построения тренировки: разминки, основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время практики необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных занятий.

регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи обучения	Виды работы	Сроки реализации
1	<p>1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами</p> <p>2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</p>	<p>1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</p> <p>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.</p> <p>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>5. Подбор упражнений для совершенствования техники плавания.</p>	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по виду спорта	

2.6 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов,

включающий медицинские вмешательства, мероприятия по характеру, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов научных исследований в области спортивной медицины и ос соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорта, требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденными органом исполнительной власти, осуществляющим функции по реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственной помощи (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов, проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, углубленных медицинских обследований, мониторинг функционального состояния, этапные и текущие медицинские и врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают мероприятия по восстановлению и повышению спортивной работоспособности. Значение мероприятий в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительных и переходных периодах. Рациональное применение различных восстановительных мероприятий является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система мероприятий по восстановлению и повышению спортивной работоспособности включает мероприятия по восстановлению и повышению спортивной работоспособности, профилактику спортивных травм. Средства восстановления в подготовительном и переходном периодах в подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства, а в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в пер

основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице

План применения восстановительных средств и мероприятий

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	<p>Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок. 	<p>В течение всего периода спортивной подготовки</p>
2	<p>2 Физиотерапевтические методы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, 	<p>В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.</p>

3	<p>Фармакологические средства:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. 	<p>В течение реализации подготовки физического спортсмена календаря мероприятий</p>
4	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Каждый

Медико-восстановительные средства должны назначаться только применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к различным функциональным системам организма. Игнорирование этих требований может привести к обратному действию восстановительных средств: усилению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных

III. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной общеразвивающей программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной общеобразовательной программой.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «хоккей»;
- ✓ формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «хоккей»;
- ✓ повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ✓ укрепление здоровья;
- ✓ изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- ✓ общее знание об антидопинговых правилах;
- ✓ выполнение контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- ✓ повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

✓ изучение правил безопасности при занятиях видом спорта;
успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий;
участия в спортивных соревнованиях;

✓ соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;

✓ изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;

✓ овладение общими теоретическими знаниями о правилах

«хоккей»;

✓ изучение и соблюдение антидопинговых правил;

✓ ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки;

✓ участие в официальных спортивных соревнованиях;

✓ получение уровня спортивной квалификации (спортивной квалификации) необходимого для зачисления и перевода на этап совершенствования мастерства.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся

✓ соответствие возраста, пола и уровня спортивной подготовки обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «хоккей»;

✓ наличие медицинского заключения о допуске к участию в соревнованиях;

✓ соблюдение общероссийских антидопинговых правил и правил, утвержденных международными антидопинговыми органами;

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам подготовки и уровень спортивной квалификации лиц

проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специальнофизической подготовке (СФП). Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний представлен в приложении 1.

Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по ОФП.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «хоккей» и представлены в таблицах

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
11.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
21.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
22.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	не более	

			17,0	не бо
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	6,8	не бо
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	13,5	не бо
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	15,5	не бо

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисленных на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) спорта «хоккей»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норма	
			юноши	
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	5,5	не бо
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160	не ме
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	5	не ме
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	-	не ме
1.5.	Бег на 1000 м	мин, с	5.50	не бо
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	5,8	не бо
2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	16,5	не бо
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	7,3	не бо
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	12,5	не бо
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	14,5	не бо
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	42,0	не бо
2.7.	Бег на коньках по малой	с		не бо

8,5	восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря		43,0	47,0
4	3. Уровень спортивной квалификации			
5	3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
5	3.2. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы по годам

Бег 20, 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Бег на 1000 м проводится на стадионе. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После свистка или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Подъем туловища из положения лежа на спине. Испытуемый принимает исходное положение – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях поставить стопами на пол. Стопы можно задержать любой перекладной или упором. Испытуемый поднимает туловище и подтягивает его грудью к коленям. Важно, чтобы подбородок не прилегал к грудной клетке и голова была прямо.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно

туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. С пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивный зал) или универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируется судьей вслух или с использованием специальных приспособлений (например, контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение.

Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из виса: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, затем, при полном выпрямлении рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Бег 30 метров вперед лицом. Тест призван оценивать у юного хоккеиста качества движений. Тест проводится в зале на дистанции 30 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

Бег 30 м вперед спиной. Тест проводится для выявления координационных качеств и быстроты юного хоккеиста. Задание выполняется на дистанции 30 метров, старт по звуковому сигналу. Даются 3 попытки, регистрируется время (с).

Челночный бег 6х9 метров. Тест призван определить скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на хоккейном поле. Спортсмен стартует с синей линии, и должен пробежать 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не добежит до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

Слаломный бег с шайбой. Тест призван оценить уровень владения шайбой и техникой катания. Проводится на льду. Оценивается время (с) и техника выполнения.

Слаломный бег без шайбы. Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично предыдущему тесту.

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени².

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки хоккеистов по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов хоккея (индивидуально или в игре):

Бег на коньках

- - бег скользящими шагами;
- - бег короткими шагами;
- - бег скрестными шагами;
- - бег спиной вперед;
- - переступанием не отрывая коньков ото льда;
- - толчками одной ногой;
- - прыжком с приземлением на две или одну ногу; • - скрестными шагами.

Стойки, прыжки,

- - прыжок толчком двух ног; повороты

• - прыжок толчком одной ноги

- - остановка прыжком
- - остановка двумя шагами
- - повороты вперед
- - повороты назад

Прием и передача

- - прием шайбы удобной стороной крюка клюшки
- - прием шайбы неудобной стороной крюка клюшки

- - передача шайбы удобной стороной крюка клюшки
- - передача шайбы неудобной стороной крюка клюшки

² Приказ Министерства спорта РФ от 12.02.2019г № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

- - передача шайбы на ход
 - - передача шайбы от борта
- Ведение шайбы
- - ведение шайбы без перебора
 - - ведение шайбы с мелким перебором
 - - ведение шайбы с широким перебором
- Броски по воротам
- - броски по воротам удобной стороной крюка
 - - броски по воротам неудобной стороной крюка
 - - броски по воротам с замахом

Контрольные нормативы для определения уровня специальной технико-тактической подготовке обучающихся спортивно-оздоровительного факультета представлены в таблицах

Контрольные нормативы для определения уровня специальной технико-тактической подготовке обучающихся

техника	норматив/приемы
<i>Приемы техники нападения</i>	Стойка хоккеиста (ноги параллельно на одной линии). Езда. Передвижения короткими и длинными толчками. Повороты на месте (вперед, назад). Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами.
<i>Техника владения шайбой</i>	Прием шайбы обеими сторонами крюка клюшки. Передача шайбы обеими сторонами крюка клюшки. Передача шайбы от борта. Броски шайбы по воротам. Ведение шайбы на месте и в движении. Ведение шайбы с разным перебором. Ведение шайбы со сменой направления движения и темпа.
<i>Обманные действия</i>	Финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.
<i>Техника передвижений.</i>	Основная стойка хоккеиста. Передвижение на коленях лицом и спиной вперед. Передвижение «с перебежками».
<i>Техника овладения шайбой.</i>	Выбивание шайбы. Перехват шайбы. Выбивание шайбы при ведении. Перехват шайбы при ведении.

Приемы тактической подготовки по виду спорта

Тактика нападения. <i>Индивидуальные действия</i>	Выход на свободное место с целью атаки противника. Выбор способа приема в зависимости от силы полета шайбы; выбор способа передачи шайбы.
---	--

	расстояния; применение изученных способов приема, передач, ведения, бросков и зависимости от ситуации на площадке. Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.
<i>Групповые действия</i>	Взаимодействия двух игроков - «передай шайбу - выхода». Взаимодействия трех игроков - «треугольник». Взаимодействия двух игроков - переключение.
<i>Командные действия</i>	Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Позиционное нападение. Организация командных действий против применения быстрого прорыва.
Тактика защиты. <i>Индивидуальные действия</i>	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без шайбы в зависимости от места нахождения шайбы; противодействие выходу на свободное места для получения шайбы; действия одного защитника против двух нападающих.
<i>Групповые действия</i>	Взаимодействия двух игроков - отступление.
<i>Командные действия</i>	Личная система защиты.

Оценивание выполнения осуществляется по трем критериям – «2», что означает безупречное выполнение приема, «1» - выполнение приема с погрешностями в техническом плане, «0» не выполнено. Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по специальнофизической и технической подготовке обучающихся (приложение 2). Выполнение приемов менее 80% означает передачу нормативов программы.

IV. Рабочая программа по виду спорта «Хоккей»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

каждому этапу спортивной подготовки

Реализация дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану, видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию, утвержденному директором МКОУ ДО «Воловская ДЮСШ». Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в зависимости от необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений.

Распределение часов программного материала по месяцам представлено в таблице.

Месяц	Программный материал
Сентябрь	Физическая подготовка. Развитие физических качеств. Техника катания на коньках. Перемещение с перекладкой.
Октябрь	Физическая подготовка. Развитие физических качеств. Техника катания на коньках. Перемещение с перекладкой.
Ноябрь	Физическая подготовка. Развитие физических качеств. Техника катания на коньках. Перемещение с перекладкой.
Декабрь	Физическая подготовка. Развитие физических качеств. Техника катания на коньках. Перемещение с перекладкой.
Январь	Физическая подготовка. Развитие физических качеств. Техника катания на коньках. Перемещение с перекладкой.
Февраль	Физическая подготовка. Развитие физических качеств. Техника катания на коньках. Перемещение с перекладкой.
Март	Физическая подготовка. Развитие физических качеств. Техника катания на коньках. Перемещение с перекладкой.
Апрель	Физическая подготовка. Развитие физических качеств. Техника катания на коньках. Перемещение с перекладкой.
Май	Физическая подготовка. Развитие физических качеств. Техника катания на коньках. Перемещение с перекладкой.
Июнь	Физическая подготовка. Развитие физических качеств. Техника катания на коньках. Перемещение с перекладкой.
Июль	Физическая подготовка. Развитие физических качеств. Техника катания на коньках. Перемещение с перекладкой.
Август	Физическая подготовка. Развитие физических качеств. Техника катания на коньках. Перемещение с перекладкой.
Сентябрь	Физическая подготовка. Развитие физических качеств. Техника катания на коньках. Перемещение с перекладкой.

Годовой план - график распределение учебных часов для хоккеистов групп начальной подготовки 1-го года обучения

№ п/п	Содержание программного материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
I.	Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
II.	Практические занятия										
1.	Общая физическая подготовка	14	18	18	19	17	19	14	14	15	148
2.	Специальная физическая подготовка	3	2	3	4	2	2	3	2	2	23
3.	Изучение технической подготовки	2	1	2	2	2	1	1	1	1	13
4.	Изучение тактической подготовки	1	2	1	1	1	2	2	1	1	12
5.	Спортивные и подвижные игры	5	4	1	1	1	1	1	6	3	23
6.	Подготовка и сдача контрольных нормативов	1								1	2
7.	Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены			1				1	1	1	4
8.	Восстановительные мероприятия										
9.	Итого: часов на практические занятия	26	27	26	27	23	25	22	25	24	225
10.	Итого: Всего часов	27	28	27	28	24	26	23	26	25	234

В не сетки часов

Годовой план - график распределение учебных часов для хоккеистов групп начальной подготовки 2-го и 3-го года обучения

№ п/п	Содержание программного материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
I	Теоретические занятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
II	Практические занятия										
1	Общая физическая подготовка	12	12	11	15	13	13	13	10	11	110
2	Специальная физическая подготовка	3	4	3	4	3	5	5	3	4	34
3	Изучение технической подготовки	16	16	16	15	11	11	14	12	12	123
4	Изучение тактической подготовки	3	3	3	4	3	2	4	4	6	32
5	Учебные игры	2	2	2	1	1	1	2	3	3	17
6	Подготовка и сдача контрольных нормативов			2			2		2		6
7.	Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены	2	2	-	-	1	-	-	2	2	9
8	Восстановительные мероприятия										
	Итого: часов на практические занятия	38	39	37	39	32	34	38	38	38	333
	Итого: Всего часов	40	41	39	41	34	36	40	40	40	351

В не сетки часов

Таблица 1. План - график распределение учебных часов для хоккеистов 1-го года обучения в учебно-тренировочных группах

№ п/п	Содержание программного материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
I	Теоретические сведения	3	2	2	2	2	2	2	2	3	20
II	Практическая подготовка										
1	Общая физическая подготовка	12	11	13	13	12	12	10	10	9	102
2	Специальная физическая подготовка	6	8	8	9	6	7	7	8	6	65
3	Техническая подготовка	4	10	10	10	2	8	7	9	9	69
4	Тактическая подготовка	6	6	4	4	4	4	4	4	5	41
5	Учебные и тренировочные игры	5	5	5	3	5	5	5	5	5	43
6	Текущие испытания и контрольные нормативы	2	2	-	-	-	-	2	2	2	10
7	Восстановительные мероприятия										
8	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	3	3	2	20
9	Проведение и участие в спортивно-массовых мероприятиях	2	2	2	2	2	2	3	3	2	20
10	Итого: часов на практическую подготовку	39	46	44	43	33	40	41	44	40	446
11	Итого: Всего часов	42	48	46	45	35	42	43	46	43	390

Годовой план - график распределение учебных часов для хоккеистов 2 -го года обучения в учебно-тренировочных группах

№ п/п	Содержание программного материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
I	Теоретические сведения	3	3	3	2	2	2	3	2	2	22
II	Практическая подготовка										
1	Общая физическая подготовка	10	10	11	13	9	11	11	10	10	95
2	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	9	9	9	9	76
3	Техническая подготовка	14	14	13	14	12	12	12	13	12	116
4	Тактическая подготовка	10	10	10	10	8	8	8	9	8	81
5	Учебные и тренировочные игры	5	5	5	5*	5	5	5	5	5	45
6	Текущие испытания и контрольные нормативы	2	2	-	-	2	-	2	2	2	12
7	Восстановительные мероприятия										
8	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	3	3	3	21
9	Итого: часов на практическую подготовку	51	51	49	52	46	47	50	51	49	446
10	Итого: Всего часов	54	54	52	54	48	49	53	53	51	468

В не сетки часов

**Годовой учебный план - график распределения учебных часов в 2010 году
обучения в учебно-тренировочных группах**

№ п/п	Содержание программного материала	сентябрь												Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Теоретические сведения	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	24
II	Практическая подготовка													
1	Общая физическая подготовка	13	12	14	18	13	15	15	14	12				126
2	Специальная физическая подготовка	9	9	10	10	8	9	10	10	9				84
3	Техническая подготовка	17	16	17	17	16	15	15	15	13				141
4	Тактическая подготовка	13	10	11	10	8	8	8	9	10				87
5	Учебные и тренировочные игры	5	5	5	5	5	5	5	5	6				46
6	Текущие испытания и контрольные нормативы	2	3	-	-	-	-	3	3	3				14
7	Восстановительные мероприятия													
8	Инструкторская и судейская практика	2	4	2	2	2	2	3	3	4				24
9	Итого: часов на практическую подготовку	61	59	59	62	52	54	59	59	57				522
10	Итого: Всего часов	64	62	62	64	54	56	62	62	60				546

В не сетки часов

Годовой учебный план - график распределения учебных часов для хоккеистов 4 - го года обучения в учебно-тренировочных группах

№ п/п	Содержание программного материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
I	Теоретические сведения	3	3	3	3	2	3	3	3	3	26
II	Практическая подготовка										
1	Общая физическая подготовка	15	16	19	21	16	16	18	17	15	153
2	Специальная физическая подготовка	11	11	11	12	9	10	11	11	10	96
3	Техническая подготовка	16	18	19	19	7	17	18	18	7	139
4	Тактическая подготовка	13	12	11	11	9	10	10	11	11	98
5	Учебные и тренировочные игры	6	5	5	5	5	5	5	6	6	48
6	Текущие испытания и контрольные нормативы	3	3	1	-	-	-	3	3	3	16
7	Восстановительные мероприятия										
В не сетки часов											
8	Инструкторская и судейская практика	4	4	2	2	2	2	4	4	4	28
9	Подготовка и участие в соревнованиях	2	4	4	-	2	2	-	2	4	20
10	Итого: Всего часов на практические занятия	68	69	68	70	58	60	69	70	66	598
11	Итого: Всего часов	71	72	71	73	60	63	72	73	69	624

**Годовой учебный план - график распределения учебных часов для хоккеистов 5-го года
обучения в учебно-тренировочных группах**

№ п/п	Содержание программного материала	Вне сетки часов												Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май				
1	Теоретические сведения	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
II	Практическая подготовка	675												
1	Общая физическая подготовка	17	20	21	19	16	15	20	20	17	165			
2	Специальная физическая подготовка	22	18	18	20	20	15	19	22	21	175			
3	Техническая подготовка	8	16	17	17	7	18	11	7	8	109			
4	Тактическая подготовка	10	10	10	12	8	15	10	9	10	94			
5	Учебные и тренировочные игры	9	9	7	6	2	5	5	6	8	57			
6	Текущие испытания и контрольные нормативы	4	3	-	-	-	-	5	6	6	24			
7	Восстановительные мероприятия													
8	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18			
9	Проведение и участие в спортивно-массовых мероприятиях	6	3	3	2	2	2	2	6	6	33			
10	Итого: часов на практическую подготовку	78	81	78	78	57	72	75	78	78	675			
11	Итого: Всего часов	81	84	81	81	60	75	78	81	81	702			

V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

5.1 Требования к материально-техническим условиям реализации этапа спортивной подготовки

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.
Материально-технические условия:

- ✓ обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

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

- ✓ наличие хоккейной площадки;
- ✓ наличие игрового зала;
- ✓ наличие тренажерного зала;
- ✓ наличие раздевалок, душевых;
- ✓ наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии

Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физическим спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра спортсменов (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий)», включая порядок медицинского осмотра спортсменов (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий) и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии с медицинскими заключениями о допуске к участию в физкультурных мероприятиях.

мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- ✓ обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки
- ✓ обеспечение спортивной экипировкой
- ✓ обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- ✓ обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- ✓ медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблице

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота для хоккея	штук	2
2.	Мат гимнастический	штук	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	4
4.	Мяч волейбольный	штук	4
5.	Мяч гандбольный	штук	4
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
7.	Мяч футбольный	штук	4
8.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
10.	Свисток судейский	штук	10
11.	Секундомер	штук	5
12.	Скамья гимнастическая	штук	4
13.	Станок для точки коньков	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Шайба	штук	60

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество из
1.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	3
2.	Защита паха для вратаря	штук	3
3.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	3
4.	Нагрудник для вратаря	штук	3
5.	Перчатки для вратаря (блин)	пар	3
6.	Перчатки для вратаря (ловушки)	пар	3
7.	Шлем для вратаря с маской	штук	3
8.	Шорты для вратаря	штук	3
9.	Щитки для вратаря	пар	3

5.2 Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации Программы

Организационные условия:

- ✓ обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- ✓ соблюдение возрастного контингента;
- ✓ отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников; *Временно-пространственные:*
- ✓ соблюдение расписания занятий;
- ✓ определение места реализации программы; *Психолого-педагогические условия:*
- ✓ преимущество содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексию, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Санитарно-гигиенические условия:

- ✓ соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- ✓ соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- ✓ охрана труда.

Информационно-методические условия:

- ✓ федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»;
- ✓ наличие дополнительной образовательной программы;
- ✓ своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

К иным условиям реализации дополнительной общеразвивающей программы относится трудоемкость программы спортивной подготовки (объемы времени ее реализации) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в од суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

VI. Перечень информационного обеспечения

1. Алексеев Евгений Хоккей для начинающих. Уроки профессионала. Евгений Алексеев. - М.: Питер, 2015. - 300 с.
2. Гендрон, Д. Деятельность тренера в хоккее / Д. Гендрон. - М.: Олимпийская литература, 2016. - 261 с.
3. Даймонд Дэн. Энциклопедия хоккея. Редкие факты. Суперзвезды. Уникальное фото / Дэн Даймонд, Эрик Цвайг. - М.: Кладезь, АСТ, 2019. - 192 с.
4. Ишматов, Р.Г. Теория, методика и практика хоккея. Учебник / Р.Г. Ишматов, В.А. Кузьмин; СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - М.: ИД "МедиаЛайн", 2016. - 388 с.
5. Ишматов, Р.Г. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации. Учебное пособие / Р.Г. Ишматов, В.В. Шилов; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б.и.], 2011. - 220 с.
6. Ишматов, Р.Г. Тактическая подготовка хоккеистов. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей). Учебное пособие / Р.Г. Ишматов; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б.и.], 2014. - 144 с.
7. Кукушкин, В. Хоккей нового времени / В. Кукушкин. - М.: Спорт, 2015. 590 с.
8. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей): Отбор в хоккее: учебное пособие / Ю.Ф. Курамшин, Л.В. Михно; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б.и.], 2013. - 175 с.
9. Никонов, Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов / Ю.В. Никонов. - М.: Асар, 2015. - 819 с.
10. Михно, Л.В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов : учебник для тренеров / Л.В. Михно, Ю.Ф. Курамшин, В.В. Филатов, Р.Г. Ишматов, В.С. Волков / под ред. Л.В. Михно. - СПб. 2017. - 616 с. : ил.
11. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ "Учимся играть в хоккей". В 4 ступенях. Ступень В. - М.: Человек, 2020. - 383 с.
12. Хоккей для начинающих. - М.: Астрель, АСТ, 2018. - 144 с.
13. Хоккей. Книга-тренер. - М.: Эксмо, 2017. - 390 с.
14. Чемберс, Дэйв Тренировочные занятия в хоккее. 446 упражнений для развития мастерства / Дэйв Чемберс. - М.: Олимпийская литература, 2016. - 360 с.
15. Шигаев, А.С. Хоккей / А.С. Шигаев. - М.: Книга по Требованию, 2018. - 286 с.
16. Яременко, Н.Н. Хоккей. Наши / Н.Н. Яременко. - М.: АСТ, 2017. - 664 с.

Интернет сайты

Сайт Министерства Спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>

Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>

Сайт Российского антидопингового агентства: <http://www.rusada.ru>

Литература, рекомендуемая для подготовки педагогов

1. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л. Кофмана. - М., 1998.

2. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. Набатниковой. - М., 1982.

4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов на олимпийском спорте. - Киев, 1997.

5. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004

6. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

Литература, рекомендуемая для занимающихся

1. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. Набатниковой. - М., 1982.

3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов на олимпийском спорте. - Киев, 1997.

4. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004

Примерные тестовые задания по теме: "Хоккей"

Приложение 1

1. Родина хоккея
а) Франция
б) Великобритания
в) Канада+
г) Новая Шотландия
2. Первый хоккейный матч состоялся в
а) Ванкувере б) Оттаве в) Монреале г) Торонто
3. Какой шайбой играли в хоккей в 1875 году?
А) деревянной+ б) железной в) каменной+ г) резиновой
4. Кто такой ровер?
А) вратарь б) нападающий в) защитник
г) сильнейший хоккеист, лучше всех забрасывающий шайбы+
5. Кто такой лайнсмен?
А) главный судья
б) помощник судьи+
в) судья
г) фанат
6. В каком году впервые поставили хоккейные ворота?
а) 1875 г+. б) 1877г. в) 1885г. г) 1900г.
7. Кто в 1900г. изобрёл сетку для хоккейных ворот?
а) Б.Клинтон б) Р.Смит в) У.Робертсон г) Ф.Нильсон+
10. Что означает «щелчок» в хоккее?
а) быстрый бросок
б) короткий удар клюшки в лед перед шайбой+
в) поднятие шайбы надо льдом небольшим отрезке пути
г) вбрасывание шайбы на лед
11. Из чего изготавливается хоккейная шайба?
а) каучук+
б) резина
в) прессованная кожа
г) свинец в оплетке из резины
12. Основная посадка хоккеиста?
а) стойка
б) посадка+
в) L-образный старт
г) клюшка-конёк
13. Из скольких разделов состоит техника игры хоккея?
а) 4 б) 3 в) 5 г) 2+
14. Какие разделы существуют в технике игры хоккея?
а) техника полевого игрока, техника вратаря+
б) техника передвижений на коньках, техника отбивания

- г) техника владения клюшкой, техника владения шайбой
15. Какие подразделы входят в технику полевого игрока?
- а) техника передвижений, броски, повороты
 б) техника ловли шайбы, техника передвижений, отбор
 в) передвижений на коньках, владения клюшкой и шайбой, техника
 б) скользящим шагом, коротким шагом, скрестными шагами, спиной вперед+
 в) коротким шагом, боком вперед, толчком одной ногой, спиной вперед
 г) с поворотом на 90 градусов, прыжком, коротким шагом, скрестными шагами
19. Какие приёмы входят в группу повороты?
- а) скрестными шагами, толчок одной ноги, переступанием, не отрывая ото льда, прыжком+
 б) с поворотом на 90 градусов на двух ногах, с поворотом на 90 градусов на одной ноге, плугом и полуплугом
 в) лицом вперед, боком вперед, с предварительным поворотом
 г) толчком одной ногой, толчком двумя ногами
20. Какие приёмы входят в группу торможение и остановки?
- а) скрестными шагами, толчок одной ноги, переступанием, не отрывая ото льда, прыжком
 б) толчком одной ногой, толчком двумя ногами
 в) лицом вперед, боком вперед, с предварительным поворотом
 г) с поворотом на 90 градусов на двух ногах, с поворотом на 90 градусов на одной ноге, плугом и полуплугом+
8. В 1929 г. хоккейный вратарь Клинт Бенедикт из Монреаля впервые надел
- а) маску+ б) перчатки в) защитную экипировку г) шитки
9. В каком году состоялся первый чемпионат мира по хоккею?
- а) 1911г. б) 1917г. в) 1920г.+ г) 1929г.
17. Какие подразделы входят в технику вратаря?
- а) техника передвижений, броски, повороты
 б) техника передвижений, ловля шайбы, отбивание, прижимание и накрывание шайбы, владения клюшкой и шайбой+
 в) передвижений на коньках, владения клюшкой и шайбой, техника силового единоборства
 г) техника ловли шайбы, техника передвижений, отбор
18. Какие приёмы входят в группу бега?
- а) техника передвижений, броски, повороты, рывки
 б) техника ловли шайбы, техника передвижений, отбор, прыжки
 в) бег, повороты, торможение и остановки, старты, прыжки+
 г) техника передвижений, ловля шайбы, отбивание, броски, прыжки

21. Какие приёмы входят в группу старты?
- а) скрестными шагами, толчок одной ноги, переступанием, не отрывая ото льда, прыжком
 - б) толчком одной ногой, толчком двумя ногами
 - в) лицом вперёд, боком вперёд, с предварительным поворотом+
 - г) с поворотом на 90 градусов на двух ногах, с поворотом на 90 градусов на одной ноге, плугом и полуплугом
22. Какие приёмы входят в группу прыжки?
- а) лицом вперёд, боком вперёд, с предварительным поворотом
 - б) толчком одной ногой, толчком двумя ногами+
 - в) скрестными шагами, толчок одной ноги, переступанием, не отрывая ото льда, прыжком
 - г) с поворотом на 90 градусов на двух ногах, с поворотом на 90 градусов на одной ноге, плугом и полуплугом
23. Какие группы входят в технику владения клюшкой и шайбой?
- а) ведение, броски и удары, передачи, прием и остановки, обводка, финты, отбор, вбрасывание+
 - б) техника ловли шайбы, техника передвижений, отбор, прыжки, повороты, рывки
 - в) бег, повороты, торможение и остановки, старты, прыжки, ловля шайбы, отбивание, броски, прыжки
 - г) техника передвижений, отбор, броски и удары, старты, прыжки, ловля шайбы, рывки
24. Какие приёмы входят в группу ведение?
- а) с переносом клюшки через шайбу, не отрывая крюк от шайбы, толчками, коньком+
 - б) заметающий, кистевой, удар/удар-бросок, добивание/подправление, подкидка
 - в) броском, ударом, подкидкой, оставлением, подпуском
25. Какие приёмы входят в группу бросков и ударов?
- а) броском, ударом, подкидкой, оставлением, подпуском
 - б) клюшкой, рукой, ногой/коньком, туловищем
 - в) с переносом клюшки через шайбу, не отрывая крюк от шайбы, толчками, коньком
 - г) заметающий, кистевой, удар/удар-бросок, добивание/подправление, подкидка+
26. Какие приёмы входят в группу передач?
- а) с переносом клюшки через шайбу, не отрывая крюк от шайбы, толчками, коньком
 - б) броском, ударом, подкидкой, оставлением, подпуском+
 - в) заметающий, кистевой, удар/удар-бросок, добивание/подправление, подкидка
 - г) клюшкой, рукой, ногой/коньком, туловищем
27. Какие приёмы входят в группу приемов и остановок?
- а) клюшкой, рукой, ногой/коньком, туловищем+
 - б) заметающий, кистевой, удар/удар-бросок, добивание/подправление, подкидка
 - в) броском, ударом, подкидкой, оставлением, подпуском
 - г) с переносом клюшки через шайбу, не отрывая крюк от шайбы, толчками, коньком
28. Какие приёмы входят в группу обводки?
- а) клюшкой, перехватом, силовым единоборством
 - б) клюшкой, туловищем, изменением скорости, комбинирование

- в) длинная, короткая, силовая+
 - г) силовое, скоростное, вперед, назад
29. Какие приёмы входят в группу финтов?
- а) длинная, короткая, силовая
 - б) клюшкой, туловищем, изменением скорости, комбинирование+
 - в) клюшкой, перехватом, силовым единоборством
 - г) силовое, скоростное, вперед, назад
30. Какие приёмы входят в группу отбора?
- а) силовое, скоростное, вперед, назад
 - б) клюшкой, перехватом, силовым единоборством+
 - в) клюшкой, туловищем, изменением скорости, комбинирование
 - г) длинная, короткая, силовая
31. Какие приёмы входят в группу вбрасывание?
- а) длинная, короткая, силовая
 - б) клюшкой, туловищем, изменением скорости, комбинирование+
 - в) клюшкой, перехватом, силовым единоборством
 - г) силовое, скоростное, вперед, назад
32. Какие группы входят в технику силовых единоборств?
- а) выбивание, подбивание, прижимание
 - б) клюшкой, туловищем+
 - в) клюшкой, перехватом, силовым единоборством
 - г) силовое, скоростное, вперед, назад
- б) силовое, скоростное, вперед, назад
 - в) остановка, толчок, прижимание
 - г) клюшкой, перехватом, силовым единоборством
34. Какие приёмы входят в группу туловищем?
- а) силовое, скоростное, вперед, назад
 - б) клюшкой, перехватом, силовым единоборством
 - в) выбивание, подбивание, прижимание
 - г) остановка, толчок, прижимание+
35. Что Вы понимаете под значением объем технического мастерства?
- а) степень отличия техники выполнения игрового приема хоккеистов от образца на основе различных признаков
 - б) степень разнообразие выполнения технических приёмов
 - в) характеристика степени владения техническими приёмами
 - г) определяется количество технических действий, которые выполняются в соревнованиях+
36. Что Вы понимаете под значением разносторонность технического мастерства?
- а) характеристика степени владения техническими приёмами
 - б) степень разнообразие выполнения технических приёмов+
 - в) степень отличия техники выполнения игрового приема хоккеистов от образца на основе различных признаков
 - г) определяется количество технических действий, которые выполняются в соревнованиях

Прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

« 31 января 2018 г. » листы (об)

Директор МКОУ ДО «Воловская ДЮСШ»
В.Н. Калганов



**Требования безопасности в
аварийных ситуациях**

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжит только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.