

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЯМАЛО-НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЯМАЛ»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор государственного автономного
учреждения Ямало-Ненецкого
автономного округа
«Спортивная школа «Ямал»



Д.С. Зайцев
(инициалы, фамилия)
28.03.2023 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая
программа
по виду спорта «хоккей»**

Разработчики программы:
Методист: Габов Сергей Леонидович

Срок реализации программы: от 5 лет до 7 лет

**г. Салехард
2023 г.**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	2
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	4
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	9
IV. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	17

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хоккей — командный игровой вид спорта – спортивная игра, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои, побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

Хоккей один из наиболее любимых олимпийских видов спорта, широко культивируемый во многих странах мира. Его популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

История хоккея с шайбой является одной из самых оспариваемых среди всех видов спорта. Традиционно местом рождения хоккея считается Монреаль (Канада) (хотя более свежие исследования указывают на первенство Кингстона, Онтарио или Уиндсора, Новая Шотландия). Однако ещё на некоторых голландских картинах XVI века изображено множество людей, играющих на замёрзшем канале в похожую на хоккей игру. Но, несмотря на это, родиной современного хоккея с шайбой считается всё-таки Канада.

Актуальность разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детского хоккея в стране, городе, необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки хоккеистов.

Организация работы в государственном автономном учреждении дополнительного образования Ямало-Ненецкого автономного округа «Спортивная школа «Ямал» (далее – ГАУ ДО ЯНАО «СШ «Ямал», Учреждение) – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни детей и подростков, привлечению к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Эффективность работы учреждения спортивной направленности во многом зависит от учебных программ.

Данная дополнительная общеразвивающая программа разрабатывалась с использованием следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 997 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;

- Устав ГАУ ДО ЯНАО «СШ «Ямал»;

- методические рекомендации, составленные на основе Национальной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» «Красная Машина».

Дополнительная общеразвивающая программа – нормативный документ, определяющий объём, порядок, содержание изучения и преподавания хоккея.

Цель программы - вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Программа рассчитана на детей от 5 до 7 лет. Разработанная программа, предусматривает тесную взаимосвязь физической, технико-тактической и теоретической подготовки.

В предлагаемой программе систематизирован материал по всем разделам программы, более подробно подобран и расписан программный материал, тем самым облегчая подбор нужного практического материала.

Программный материал изложен так, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Программа предлагает средства конкретные, реальные, обоснованные и является основным документом при организации и проведении занятий по хоккею в Учреждении в группах СО.

Задачи программы:

- привлечение большого количества детей и подростков к занятиям по хоккею;

- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;

- воспитание волевых, морально-стойких личностей.

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одарённых детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта в том числе хоккея.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Спортивно-оздоровительный этап СО (предварительный этап). Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

К занятиям на этом этапе допускаются дети от: 5 лет имеющие разрешение врача-педиатра, заявление от одного из родителей.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, на овладение основами техники хоккея.

Этот этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

II. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы

1. Сроки реализации общеразвивающей программы

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	3	5	15

2. Объем дополнительной общеразвивающей программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Требования к уровню спортивной подготовленности
	Спортивно-оздоровительный этап				
	Кол-во учебных часов в неделю		Продолжительность одного занятия (в акад. часах)		
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	
Количество часов в неделю	6	6	0,45	0,45	Рост показателей ОФП
Общее количество часов в год	264	264	198	198	Рост показателей ОФП

3. Численный состав обучающихся, максимальный объем тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической подготовке.

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число в группе обучающихся	Максимальное число в группе обучающихся	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования к подготовке на конец года
Спортивно-оздоровительный этап					
Весь период	Весь период	15	20	6	Контрольные испытания по физической подготовке

4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки на спортивных соревнованиях в группу (команду);
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;

5. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игры	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Спортивно-оздоровительный этап	
	До года	Свыше года
Мальчики		
Соревнования школы	1	2
Игры	5	10

6. Система общеразвивающей программы

Общеразвивающая программа хоккеистов предусматривает проведение начального отбора на этапе предварительной подготовки в течение нескольких лет в ходе тренировочного процесса. Поэтому к основной направленности обучения на этом этапе (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует также отнести и выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям хоккеем. При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники хоккея, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

Для анализа своей деятельности рекомендуется использовать следующие критерии на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильное развитие ОФП обучающихся наряду с основами технических приёмов в хоккее;

- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

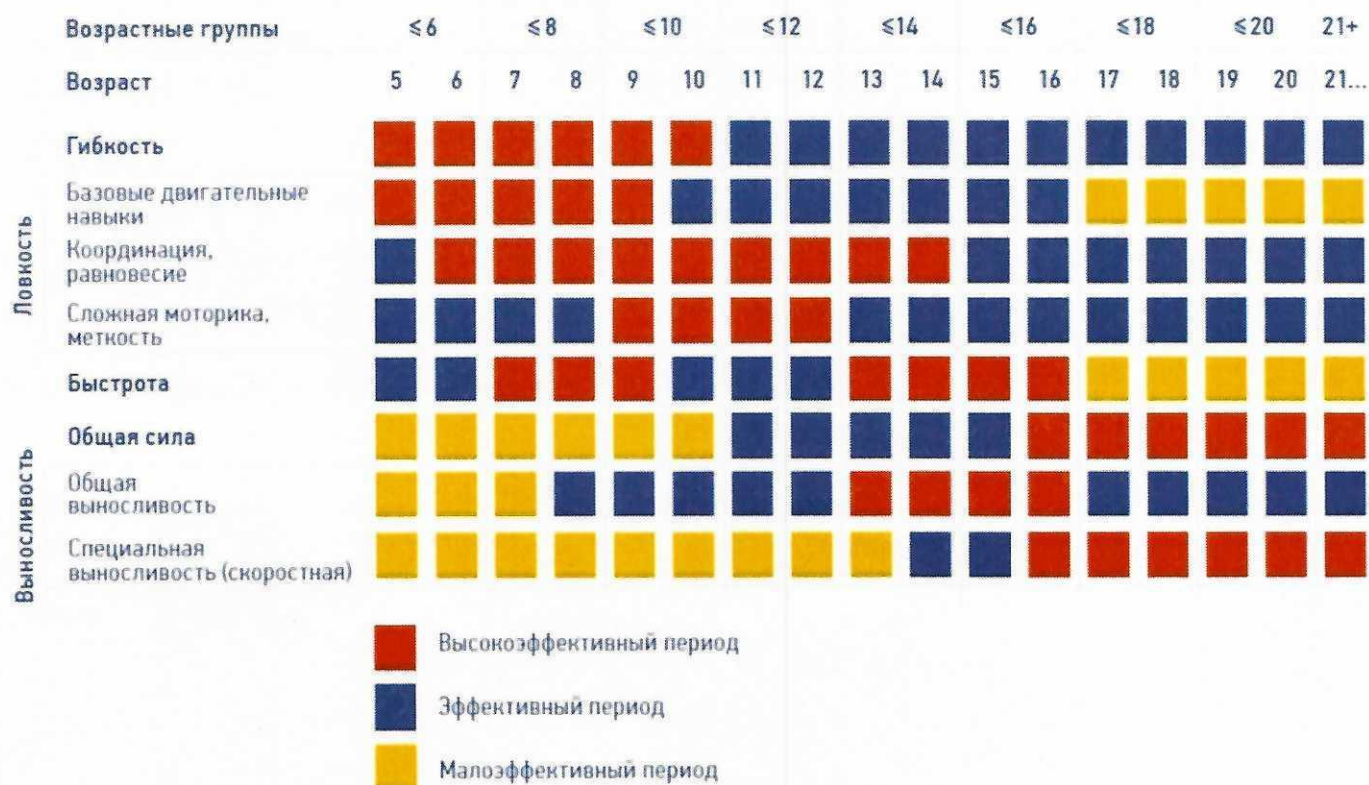
В соответствии с основной направленностью СО и стоящих перед ним задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок, и на этой основе производится рациональное построение тренировочного процесса в годовых и многолетних циклах.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных.

Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в хоккее.

Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков.

7. Сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.



В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных хоккеистов.

8. Соотношение объёмов тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе.

Разделы подготовки	Процентное соотношение
Общая физическая подготовка (%)	55
Специальная физическая подготовка (%)	11
Техническая подготовка (%)	23
Тактическая подготовка (%)	5
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	4
Контрольные испытания (%)	2

9. Режимы учебно-тренировочных занятий.

Этапный норматив	Весь период
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	6
Общее количество часов в год	264
Общее количество тренировок в год	264

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В Учреждение целесообразно принимать всех желающих. В дальнейшем в ходе занятий осуществляется окончательный отбор обучающихся. Основными критериями при этом являются: способности к занятиям хоккеем, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность, успеваемость в общеобразовательной школе.

Программный материал подготовки распределён в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров-преподавателей.

Занятия по теоретической подготовке могут проходить, как на тренировке, и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия. Целесообразно проводить просмотр игр и тренировочных занятий команд, более высоких по классу.

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

В процессе подготовки юных хоккеистов необходимо учитывать 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 объём двигательных навыков. Развитие мышечной силы в различных

возрастах протекает неравномерно. В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями.

Физическая подготовка подразделяется на общую физическую и специальную физическую. Общая физическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие хоккеистов, развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, улучшения координационных способностей, расширения объёма двигательных навыков, повышения общей работоспособности организма, создания прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности специфические для хоккея и содействовать быстрейшему освоению технических приёмов. Об уровне физической подготовленности судят по результатам контрольных нормативов.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных хоккеистов. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого тактического приёма решались и определённые тактические задачи. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

Организация тренировочной работы

В отделении по хоккею на спортивно-оздоровительном этапе занимаются мальчики и девочки в возрасте: от 5 до 7 лет, допущенные к занятиям врачом педиатром или врачом спортивной медицины по месту жительства учащегося.

Учебная и воспитательная работа с обучающимися планируется на основе настоящей программы и проводится круглогодично. В период летних каникул может быть организован спортивно-оздоровительный лагерь (июль – август) или обучающиеся занимаются самостоятельно по индивидуальным планам. Для перевода на другой этап обучения обучающиеся должны выполнить контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

В процессе тренировочных занятий и соревнований тренер-преподаватель должен следить за успеваемостью и дисциплиной обучающихся в общеобразовательной школе, устанавливать связь с классным руководителем и родителями (или законными представителями) спортсменов. Учитывая успеваемость и дисциплину, тренер может уменьшить для отдельных обучающихся количество занятий или временно запретить посещение учреждения. При проведении практических занятий и соревнований необходимо строго соблюдать требования по врачебному контролю, по предупреждению травм и обеспечению санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. Справку о состоянии здоровья необходимо запрашивать не реже 1 раза в шесть месяцев.

Техника безопасности при проведении занятий.

При проведении занятий по хоккею возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- Травмы при падении на льду;
- Травмы при применении силовых приемов;
- Выполнение упражнений без разминки;
- Обморожение или переохлаждение;
- Потертости от коньков.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1. Требования безопасности перед началом занятий.

- 1.1. Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки)
- 1.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и точку коньков.
- 1.3. Провести разминку.

2. Требования безопасности во время занятий.

- 2.1. Запереть все калитки на корте.
- 2.2. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя
- 2.3. Во избежание потертостей ног не надевать тесную или слишком свободную обувь.
- 2.4. Выходить на лед только с разрешения тренера-преподавателя

3. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 3.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации Учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4. Требования безопасности по окончании занятий.

- 4.1. Снять хоккейную форму.
- 4.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
- 4.3. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

IV. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план подготовки юных хоккеистов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов. При составлении учебного плана следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и соревновательной деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Годовой учебный план распределения учебных часов для спортивно-оздоровительных групп по хоккею

№	Содержание раздела	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	5	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	-	-
2	Общая физическая подготовка	146	14	14	14	14	14	14	14	16	16	16	-	-
3	Спец. физическая подготовка	30	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	-	-
4	Техническая подготовка	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	-
5	Тактическая подготовка	13	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	-	-
6	Психологическая подготовка	4	1	-	1	-	1	-	-	-	-	1	-	-
7	Контрольные испытания.	6	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
8	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9														
	ВСЕГО	264	27	24	24	24	24	26	26	28	32	29	-	-

Задача спортивно - оздоровительного этапа осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение начальными основами техники хоккея.

Теоретическая подготовка

Тема 1. История хоккея. Выступление сборной России на чемпионатах мира и олимпийских играх.

Тема 2. Инвентарь, оборудование, места занятий.

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Тема 3. Правила игры в хоккей с шайбой (состав команд на поле, амплуа игроков, смена игроков, хоккейные арбитры, простейшие жесты судей).

Тема 4. Правила безопасности при проведении УТЗ (правила поведения воспитанников на корте, поведение во время заливки льда, воздействие низкой температуры: озноб, обмороживание).

Тема 5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий хоккеем.

Тема 6. Гигиена, закаливание. Режим и питание хоккеистов.

Личная гигиена, режим дня и питания хоккеиста. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Уход за ногами.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Гигиена одежды и обуви. Вред курения и спиртных напитков.

Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед игрой. Упражнения состоят из всевозможных доступных для обучающихся движений рук, ног, туловища и их различных сочетаний, выполняются на месте и в движении, с предметами, индивидуально или с партнёром.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону, выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения, лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения, сидя упор кистями рук сзади – поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор, сидя, затем в упор, лежа, обратно в упор, лежа и переход в положение основной стойки.

Упражнения для развития быстроты

- старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу и бег на отрезках от 15 до 30 метров;
- пробегание отрезков 30 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время;
- бег по наклонной дорожке. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий;
- бег на короткие дистанции (10-100 м) с возможно максимальной скоростью;
- бег с горы;
- выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью.

Упражнения для развития силы.

- упражнения с набивными мячами;
- преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах;
- висы, подтягивание в висе;
- приседания на одной и двух ногах;
- упражнения из других видов спорта: регби, борьба, езда на велосипеде.

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у юных спортсменов способность расслаблять мышцы после их напряжения.

Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- прыжки в высоту, длину;

- многоскоки, прыжки в глубину;
- бег вверх по лестнице;
- общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе;

- прыжки через скамейку или барьер;
- отжимание из упора лежа в высоком темпе;
- метания различных снарядов (мяча);
- упражнения со скакалками.

Упражнения для развития общей выносливости.

- чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров;
- спортивные игры (баскетбол, футбол, флорбол).

Упражнения для развития координационных качеств.

- акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне;
- жонглирование футбольного мяча ногами, головой;
- выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног;
- Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости.

- общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений.

Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с

резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение – партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот, и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках.

Упражнения для развития взрывной силы.

- спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея;
- бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами;
- толчки сопротивляющегося партнёра плечом, грудью;
- единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках;
- игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития быстроты.

- пробегание коротких отрезков от 15 до 30 метров из различных исходных положений;
- бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу;
- бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд);
- бег на коньках на время отрезков 18, 36 м.
- различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника;
- выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой;
- разновидности челночного бега (3×18 м, 6×9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание;
- проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития выносливости.

- 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;
- игры на поле для хоккея с мячом;

Упражнения для развития ловкости.

- эстафеты с предметами и без предметов;
- прыжки на коньках через препятствия;

- падения и подъёмы;
- игра клюшкой стоя на коленях;
- эстафеты и игры с обведёнными стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости.

- маховые движения руками, ногами с большой амплитудой;
- шпагат, полушпагат;
- «мост» из положения, лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Упражнения для развития специальной силовой и скоростно-силовой направленности.

- упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра;
- толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках;
- упражнение 1:1; хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения для развития специальных координационных качеств.

- выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног – когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные;
- акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны;
- упражнения с использованием борта хоккейной коробки.

Техническая подготовка

Методика начального обучения технике передвижения на коньках предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

На этапе обучения необходимо освоить следующие элементы техники передвижения на коньках и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

- основная стойка (посадка) хоккеиста;
- скольжение на двух коньках, не отрывая их ото льда;
- скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой);
- скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой);
- бег широким скользящим шагом;
- скольжение по дуге (поворот) не отрывая коньков ото льда;
- скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой);
- скольжение по дуге (поворот) на правой(левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия;
- бег с изменением направления (переступание);

- торможение одной ногой без поворота туловища «полуплугом»;
- торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом»;
- прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги;
- торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком;
- бег коротким ударным шагом;
- старты;
- скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков ото льда;
- поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед»;
- поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед»;
- повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда;
- повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием);
- повороты по дуге переступанием двух ног;
- повороты влево и вправо скрестными шагами;
- повороты в движении на 180° и 360°;
- бег спиной вперед по прямой с попеременным толчком каждой ноги;
- торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота туловища «плугом»;
- бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную») сторону;
- торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90°;
- торможение с «оборотом корпуса на 90° прыжком обеими ногами;
- выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах;
- падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении;
- падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении;

Приемы техники владения клюшкой и шайбой:

- основная стойка хоккеиста;
- владение клюшкой: основные способы держания клюшки (хвататы): обычный, широкий, узкий;
- ведение шайбы на месте;
- широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу;
- ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы;
- короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки;
- ведение шайбы в движении спиной вперед;
- обводка соперника на месте и в движении;
- длинная обводка;
- короткая обводка;
- обводка с применением обманных действий – финтов;
- финт клюшкой;
- финт с изменением скорости движения;
- удар шайбы с длинным замахом;
- удар шайбы с коротким замахом (щелчок);
- броски шайбы с неудобной стороны;

- прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям;
- отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника;
- отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом;
- остановка и толчок соперника грудью;
- отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой;

Техническая подготовка. Техника игры вратаря

- обучение основной стойке вратаря;
- обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому;
- передвижения на параллельных коньках (вправо, влево);
- Т-образное скольжение (вправо, влево);
- передвижение вперед выпадами;
- торможение на параллельных коньках;
- передвижения короткими шагами;
- повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря;
- бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями;

Владение клюшкой и шайбой:

Ловля шайбы

- ловля шайбы ловушкой стоя на месте;
- ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением;
- ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена;

Отбивание шайбы

- отбивание шайбы блином стоя на месте;
- отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево);
- отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена;

Прижимания шайбы

- прижимания шайбы туловищем и ловушкой;
- выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении;
- передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками;
- бросок шайбы на дальность и точность;
- передача шайбы подкидкой;

Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

Приемы тактики обороны

Приемы индивидуальных тактических действий:

- дистанционная опека;
- отбор шайбы перехватом;

Приемы групповых тактических действий

Приемы командных тактических действий

- малоактивная оборонительная система 1-2-2;
- малоактивная оборонительная система 1-4;
- малоактивная оборонительная система 0-5;
- принцип зонной обороны в зоне защиты;
- принцип комбинированной обороны в зоне защиты;

Приемы тактики нападения

Индивидуальные атакующие действия

- атакующие действия без шайбы;

Групповые атакующие действия

- передачи шайбы – короткие, средние, длинные;
- тактическая комбинация – «стенка»;
- тактическая комбинация – «оставление шайбы»;
- тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: в зоне нападения; в средней зоне; в зоне защиты;

Командные атакующие тактические действия

- организация атаки и контратаки из зоны защиты;
- организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих;
- выход из зоны защиты через центральных нападающих;
- выход из зоны через защитников;
- позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих;
- позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников;
- позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего;
- игра в не равночисленных составах - 5:4, 5:3;

Тактика игры вратаря

Выбор позиции в воротах

- выбор позиции (вне площади ворот);
- прижимание шайбы;
- перехват и остановка шайбы;
- выбрасывание шайбы;
- взаимодействие с игроками защиты при обороне.

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.
2. Перемещение изученными способами на максимальной скорости.
3. Выполнение изученных приёмов техники в различных сочетаниях.
4. Эстафеты, основанные на выполнении приёмов техники хоккея в различных сочетаниях.
5. Подводящие игры.
6. Учебные игры

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана

с другими видами подготовки (физической, технической, тактической, игровой) и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:

- воспитание личностных качеств спортсмена;
- формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- воспитание волевых качеств;
- развитие процесса восприятия;
- развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- развитие оперативного (тактического) мышления;
- развитие способности управлять своими эмоциями.

Воспитание личностных качеств.

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

Формирование спортивного коллектива.

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов – необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

Воспитание волевых качеств.

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных

условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность и подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалениям. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений.

Развитие процессов восприятия.

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке – важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет глубинное зрение, выражающееся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами – шайбой, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

Развитие процессов внимания.

Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью.

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например: игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

Развитие оперативно-тактического мышления.

Тактическое мышление – это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс оценке

игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих обычные по сложности ситуации, а также в учебно-тренировочных играх.

Развитие способности управлять своими эмоциями.

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;
- использовать на тренировках музыкальное сопровождение;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

Психологическая подготовка к конкретному матчу.

Специальная психологическая подготовка к предстоящему матчу строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач:

- осознание игроками значимости предстоящего матча;
- изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности);
- изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем;
- создание бодрого состояния.

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится хоккеистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется

твёрдая уверенность в силах команды и в её победе.

Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приёмы:

- сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоодобрения, самоподбуждения;
- направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния;
- использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста;

- проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка);
- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

Воспитательная работа

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями, шефами.

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

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание. В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

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

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного хоккеиста. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

Контроль за подготовкой

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация от состояния хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает:

1. Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).
3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Контроль технических навыков

Схема контроля технических навыков

БЛАНК КОНТРОЛЯ		Игрок № (оценка от 1 до 10)																													
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	Основная стойка																														
2	Баланс																														

Категория	Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	К1
Подводящие	Основная стойка	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Подводящие	Вставание со льда	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Подводящие	Баланс на одной ноге (л/п)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Подводящие	Прыжки вперед, в стороны, на две ноги, на одну ногу, с удержанием позы	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Подводящие	Ходьба на месте, в движении, с перешагиванием предметов, спиной вперед	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Подводящие	Приседание на двух ногах (разные углы) и удержание позы	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Подводящие	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение "Фонарики" на месте (вперед, назад)						●				
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение "Фонарики" в движении (вперед, назад)							●			

- Начальное разучивание технических элементов и навыков
- Углубленное разучивание технических элементов и навыков
- Закрепление и совершенствование технических навыков
- Контроль технических навыков, применение в соревнованиях
- Подводящие упражнения для обучения вне льда

Технология оценки

■ Каждый из приглашенных экспертов должен поставить оценку каждому занимающемуся за каждое тестовое задание.

■ Занимающиеся должны сделать 2–4 повторения, при необходимости выполнить тестовое задание в правую и левую сторону.

■ Эксперт выставляет оценку за каждое тестовое задание по шкале от 1 до 10.

■ После выполнения тестовых заданий каждому занимающемуся за каждый навык выставляется оценка — среднее арифметическое оценок всех экспертов¹.

■ Для оценки корректности работы экспертов проводится вычисление коэффициента конкордации².

Критерии выставления оценок

Оценка	Критерии оценки
1	Правильно реагирует на сигналы тренера. Имеет представление о выполнении навыка. Выполняет медленно, только в одну сторону.
2	Правильно реагирует на сигналы тренера. Имеет представление о выполнении навыка. Выполняет медленно, в обе стороны.
3	Выполняет медленно, в обе стороны. Навык не автоматизирован, движения резкие, в большом объеме имеются дополнительные движения.
4	Выполняет в среднем темпе, в обе стороны. Движения неэкономичны, отмечается прогрессирующее утомление, ухудшение координации.
5	Выполняет в среднем темпе, в обе стороны. Отмечается несогласованность элементов движения, нарушение темпо-ритмовой структуры.
6	Выполняет в среднем темпе, в обе стороны. Отмечается плавность движений, отсутствует напряжение, сохраняется стабильность техники.
7	Появляется быстрота, визуальная лёгкость - движения слитные. Детали хорошо контролируются, иногда возникают ошибки (например, обучающийся опускает голову).
8	Движения быстрые, экономичные. Элементы основного звена движения слитны – ритмичны. Детали контролируются, возможны незначительные погрешности.
9	Движения точные и быстрые. Отмечается пространственная и временная согласованность элементов, без потери координации движений.
10	Высокий уровень стабильности технического приёма, креативность.

¹Среднее арифметическое - число, равное сумме всех чисел множества, деленное на их количество.

²Коэффициент конкордации - это некоторое число от 0 до 1, характеризующее степень согласованности мнений экспертов (в виде рангов) по совокупности критериев.

Технические навыки для первого периода

Фактические недели сезона	Сентябрь							Октябрь							Ноябрь							Декабрь							Январь							Февраль							Март							Апрель							Май						
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48																							
	Занятия 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	к	10	11	12	13	14	15	16	17	18	к	19	20	21	22	23	24	25	26	27	к	28	29	30	31	32	33	34	35	36	к																						
Занятия 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	к	10	11	12	13	14	15	16	17	18	к	19	20	21	22	23	24	25	26	27	к	28	29	30	31	32	33	34	35	36	к																							

[illegible]

Технические навыки для второго периода

Фактические недели сезона	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май							
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44		45	46	47
Занятия 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	К	10	11	12	13	14	15	16	17	18	К	19	20	21	22	23	24	25	26	27	К	28	29	30	31	32	33	34	35	36	К
Занятия 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	16	17	18		19	20	21	22	23	24	25	26	27		28	29	30	31	32	33	34	35	36	

Категория	Наименование	10	11	12	13	14	15	16	17	18	К2
Подводящие	Основная стойка		●			●				●	
Подводящие	Вставание со льда	●									
Подводящие	Баланс на одной ноге (л/п)			●			●			●	
Подводящие	Прыжки вперед, в стороны, на две ноги, на одну, с удержанием позы		●						●		
Подводящие	Ходьба на месте, в движении, с перешагиванием предметов/спиной			●				●			
Подводящие	Приседание на двух ногах (разные углы) и удержание позы	●				●					
Подводящие	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах			●				●			
Подводящие	Скрестные шаги на месте		●								
Подводящие	Скрестные шаги с продвижением	●			●				●		
Подводящие	Падение вперед и на спину										
Подводящие	Скольжение с акцентированным движением рук с малой амплитудой	●					●				
Подводящие	Скольжение на двух ногах	●	●		●			●		●	●
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение после разгона на внутренней поверхности лезвия лицом вперед	●	●	●	●		●			●	●
Торможения и остановки	Торможение "1-11" (Коньки буквой V, "плугом", "полуплугом")	●	●	●	●	●		●		●	●
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия	●	●	●	●	●	●		●		●
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение "Фонарики" на месте (вперед, назад)	●	●	●	●	●	●				●
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение "Фонарики" в движении (вперед, назад)	●	●	●	●	●	●	●	●		●
Бег скольльзящими шагами	"Полуфонарик" движение одной ногой (л, п)	●	●	●	●	●	●	●			●
Бег скольльзящими шагами	"Полуфонарик" движение одной ногой (л, п) со сменой		●	●	●	●	●		●		●
Подводящие	Скольжение в приседе на одной ноге (различные углы, до полного приседа)			●	●	●	●	●			●
Старты	У-старт лицом вперед				●	●	●	●	●	●	●
Старты	Т-старт лицом вперед (Т-Push) 3.0				●		●	●	●	●	●
Бег скольльзящими шагами	Бег лицом вперед скольльзящими шагами						●	●	●	●	●
Бег скольльзящими шагами	Бег лицом вперед скольльзящими увеличенными шагами						●	●	●	●	
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом - "Со сменой ведущей ноги"							●	●	●	
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом через препятствия, клюшки на льду										
Повороты	Повороты без отрыва коньков от льда (л/п)										
Повороты	Повороты на 360° без отрыва коньков от льда (л/п)										
Старты	Старт с предварительным поворотом										
Старты	Старт спиной вперед полуфонариками										
Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед										
Бег спиной вперед	"Полуфонарик" спиной вперед движение одной ногой (л, п)										
Бег спиной вперед	"Полуфонарик" спиной вперед движение со сменой толчковой ноги										
Повороты	"Полуфонарик" по кругу спиной вперед, толчковый "внешний" конек										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Контроль шайбы в основной стойке	●			●			●			
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы - узкое		●			●			●		
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы - широкое		●			●			●		
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы - узкое и широкое комбинирование			●			●			●	
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы - руки вместе										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы - тянуть шайбу носом спереди - сбоку							●		●	

Технические навыки для третьего периода

Фактические недели сезона	Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Январь			Февраль			Март			Апрель			Май															
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Занятия 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	н	10	11	12	13	14	15	16	17	18	н	19	20	21	22	23	24	25	26	27	н	28	29	30	31	32	33	34	35	36	н
Занятия 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	н	10	11	12	13	14	15	16	17	18	н	19	20	21	22	23	24	25	26	27	н	28	29	30	31	32	33	34	35	36	н

[illegible]

Технические навыки для четвертого периода

Фактические недели сезона	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					Февраль					Март					Апрель					Май				
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48					
Занятия 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	К	10	11	12	13	14	15	16	17	18	К	19	20	21	22	23	24	25	26	27	К	28	29	30	31	32	33	34	35	36	К					
Занятия 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	16	17	18		19	20	21	22	23	24	25	26	27		28	29	30	31	32	33	34	35	36						

Наименование (Россия)	Наименование (Россия)	28	29	30	31	32	33	34	35	36	К4
Подводящие	Основная стойка										
Подводящие	Вставание со льда										
Подводящие	Баланс на одной ноге (л/п)										
Подводящие	Присяды вперед, в стороны, на две ноги, на одну, с удержанием позы										
Подводящие	Ходьба на месте, в движении, с перешагиванием предметов/спиной		●			●			●		
Подводящие	Приседание на двух ногах (разные углы) и удержание позы										
Подводящие	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах										
Подводящие	Скрестные шаги на месте										
Подводящие	Скрестные шаги с продвижением										
Подводящие	Падение вперед и на спину										
Подводящие	Скольжение с акцентированным движением рук с малой амплитудой										
Подводящие	Скольжение на двух ногах	●			●			●			
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение после разгона на внутренней поверхности лезвия лицом вперед		●			●			●		
Торможения и остановки	Торможение "1-11" (Коньки буквой V), "плугам", "полуплугам"										
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия										
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение "Фонарики" на месте (вперед, назад)										
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение "Фонарики" в движении (вперед, назад)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Бег скользящими шагами	"Полуфонарик" движение одной ногой (л, п)										
Бег скользящими шагами	"Полуфонарик" движение одной ногой (л, п) со сменой										
Подводящие	Скольжение в приседе на одной ноге (различные углы, до полного приседа)										
Старты	V-старт лицом вперед	●		●		●		●		●	
Старты	T-старт лицом вперед (T-Push) 3 0										
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими увеличенными шагами										
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Спадом - "Со сменой ведущей ноги"										
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Спадом через препятствия, клюшки на льду										
Повороты	Повороты без отрыва коньков от льда (л/п)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Повороты	Повороты на 360° без отрыва коньков от льда (л/п)										
Старты	Старт с предварительным поворотом										
Старты	Старт спиной вперед полуфонариками										
Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Бег спиной вперед	"Полуфонарик" спиной вперед движение одной ногой (л, п)										
Бег спиной вперед	"Полуфонарик" спиной вперед движение со сменой толчковой ноги										
Повороты	"Полуфонарик" по кругу спиной вперед, толчковый, внешний, конек										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Контроль шайбы в основной стойке										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы - узкое	●		●		●		●		●	●
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы - широкое	●			●		●		●		●
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы - узкое и широкое комбинирование	●	●			●		●		●	●
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы - руки вместе		●	●							●
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы - руки широко	●	●	●							●

Контроль технических навыков по ОФП

Технические навыки для первого периода

Фактические недели сезона	Сентябрь							Октябрь							Ноябрь							Декабрь							Январь							Февраль							Март							Апрель							Май						
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48																							
Занятия 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	К	10	11	12	13	14	15	16	17	18	К	19	20	21	22	23	24	25	26	27	К	28	29	30	31	32	33	34	35	36	К																							
Занятия 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	К	10	11	12	13	14	15	16	17	18	К	19	20	21	22	23	24	25	26	27	К	28	29	30	31	32	33	34	35	36	К																							
Наименование																																																															
Построение в ширенгу																																																															
Построение в круг																																																															
Построение в полукруг																																																															
Бег на носках																																																															
Бег на пятках																																																															
Бег за руки по двое																																																															
Бег короткими шагами																																																															
Бег длинными шагами																																																															
Бег врассыпную																																																															
Ходьба обычная на носках																																																															
Ходьба обычная на пятках																																																															
Ходьба на наружных сторонах стоп (Медведи)																																																															
Ходьба с высоким подниманием колена (Аисты)																																																															
Ходьба с переступанием препятствий																																																															
Ходьба по кругу в обход спортивного зала под музыку с изменением темпа движений																																																															
Ходьба по узкой линии 2-3 см																																																															
Удержание мешочка с носточками на голове, на месте																																																															
Повороты направо																																																															
Повороты налево																																																															
Повороты вокруг																																																															
Расчет на 1, 2, 3																																																															
Статическое сохранение положения тела																																																															
Ходьба "змейкой" (игра "ниточка и иглолка")																																																															
Движение рук в стороны, вверх, вперед, назад																																																															
Сцепление рук за лопатками																																																															
Наклоны вперед																																																															
Наклоны в стороны																																																															
Наклоны назад																																																															
Прогиб назад стоя на коленях																																																															
Выпады вперед на левую и правую ноги																																																															
Ходьба по траектории квадрата (игра "ниточка и иглолка")																																																															
Ходьба по траектории треугольника (игра "ниточка и иглолка")																																																															
Стоя на месте, подбрасывание мячика (предмета) вверх и ловля его																																																															
Бег "пошади" на месте с захлестыванием голени, колени поднимать вперед																																																															
Бег "пошади" на месте с захлестыванием голени, колени отводить назад																																																															
Переступания через барьеры (низкие)																																																															
Перепрыгивание через барьеры (низкие)																																																															
Повороты тела на бок (влево и вправо)																																																															
Движение спиной вперед																																																															
Приемы "защитки" на месте, руки вверх, в стороны, кисти на плечи																																																															
Приемы "защитки" с продвижением, руки вверх, в стороны, кисти на плечи																																																															
Броски друг другу предмета (мячика)																																																															
Упражнение "скалолаз"																																																															
Упражнение с кюшкой, поднимание кюшки перед собой двумя руками																																																															
Упражнение с кюшкой, поднимание кюшки вверх двумя руками																																																															
Упражнение с кюшкой - подбрасывание воздушного шарика кюшкой для флорбола																																																															
Упражнение с кюшкой - бросок теннисного мяча в стену																																																															
Наклоны с гимнастической палкой влево, вправо, вперед, назад, приседания, выпады																																																															
Удержание мешочка с носточками на голове, в движении, медленно																																																															
Упражнения с футбольным мячиком - перекладывание мячика из руки в руку над головой																																																															
Упражнения с футбольным мячиком - поднимать мяч над головой, за голову																																																															
Упражнения с футбольным мячиком - бросок, отскок и ловля мяча об пол через ногу (ногу поднимать над мячиком)																																																															

Технические навыки для второго периода

Фантические недели сезона	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май							
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44		45	46	47
Занятия 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Н	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Н	19	20	21	22	23	24	25	26	27	Н	28	29	30	31	32	33	34	35	36	Н
Занятия 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Н	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Н	19	20	21	22	23	24	25	26	27	Н	28	29	30	31	32	33	34	35	36	Н

Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	K2
Построение в шеренгу	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Построение в круг	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Построение в полукруг										●
Бег на носках			●	●	●	●	●	●	●	
Бег на пятках			●	●	●	●	●	●	●	
Бег за руки по двое										
Бег короткими шагами										
Бег длинными шагами										
Бег враспынную										
Ходьба обычная на носках	●		●	●	●	●	●	●	●	
Ходьба обычная на пятках	●		●	●	●	●	●	●	●	
Ходьба на наружных сторонах стоп (Медведи)	●		●							
Ходьба с высоким подниманием колена (Аисты)	●		●						●	
Ходьба с переступанием препятствий	●		●	●	●	●	●	●	●	
Ходьба по кругу в обход спортивного зала под музыку с изменением темпа движений	●		●							
Ходьба по узкой линии 2-3 см									●	
Удержание мешочка с носточками на голове, на месте									●	
Повороты направо				●	●				●	
Повороты налево				●	●				●	
Повороты кругом				●	●				●	
Расчет на 1, 2, 3										
Статическое сохранение положения тела		●							●	
Ходьба "змейкой" (игра "ниточка и иголка")									●	
Движение рук в стороны, вверх, вперед, назад					●				●	
Сцепление рук за лопатками									●	
Наклоны вперед	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Наклоны в стороны	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Наклоны назад			●	●	●	●	●	●	●	
Прогиб назад стоп на носках									●	
Выпады вперед на левую и правую ноги			●	●				●	●	
Ходьба по траектории квадрата (игра "ниточка и иголка")										
Ходьба по траектории треугольника (игра "ниточка и иголка")										
Стоя на месте, подбрасывание мячика (предмета) вверх и ловля его										
Бег "лошадки" на месте с захлестыванием голени, голени поднимать вперед						●	●	●	●	
Бег "лошадки" на месте с захлестыванием голени, голени отводить назад						●	●	●	●	
Переступания через барьеры (низкие)			●	●	●	●	●	●	●	●
Перепрыгивание через барьеры (низкие)										
Повороты тела на бок (влево и вправо)		●					●		●	
Движение спиной вперед					●	●	●	●	●	
Прыжки "зайчики" на месте, руки вверх, в стороны, кисти на плечи										
Прыжки "зайчики" с продвижением, руки вверх, в стороны, кисти на плечи										
Броски друг другу предмета (мячика)					●	●	●			●
Упражнение "скалолаз"						●	●			●
Упражнение с кляшкой, поднимание кляшки перед собой двумя руками										
Упражнение с кляшкой, поднимание кляшки вверх двумя руками										
Упражнение с кляшкой - подбрасывание воздушного шарика кляшкой для флорбола	●	●	●	●				●		
Упражнение с кляшкой - бросок теннисного мяча в стену	●	●	●	●				●		
Наклоны с гимнастической палкой влево, вправо, вперед, назад, приседания, выпады	●	●	●	●				●		
Удержание мешочка с носточками на голове, в движении, медленно			●					●	●	
Упражнения с футбольным мячом - перекладывание мяча из руки в руку над головой			●					●		
Упражнения с футбольным мячом - поднимать мяч над головой, за голову			●					●		
Упражнения с футбольным мячом - бросок, отскок и ловля мяча об пол через ногу (ногу поднимать над мячом)			●					●		

Технические навыки для третьего периода

Фактические недели сезона	Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май																							
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47
Занятия 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	к	10	11	12	13	14	15	16	17	18	к	19	20	21	22	23	24	25	26	27	к	28	29	30	31	32	33	34	35	36	к
Занятия 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	к	10	11	12	13	14	15	16	17	18	к	19	20	21	22	23	24	25	26	27	к	28	29	30	31	32	33	34	35	36	к

[illegible]

Технические навыки для четвертого периода

Фактические недели сезона	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май							
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Занятия 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	К	10	11	12	13	14	15	16	17	18	К	19	20	21	22	23	24	25	26	27	К	28	29	30	31	32	33	34	35	36	К
Занятия 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	К	10	11	12	13	14	15	16	17	18	К	19	20	21	22	23	24	25	26	27	К	28	29	30	31	32	33	34	35	36	К

Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Итого
Построение в шеренгу	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Построение в круг	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Построение в полукруг							●			
Бег на носках		●			●	●			●	
Бег на пятках		●			●	●			●	
Бег за руки по двое		●			●	●			●	
Бег короткими шагами		●							●	
Бег длинными шагами		●							●	
Бег врассыпную									●	
Ходьба обычная на носках	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Ходьба обычная на пятках	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Ходьба на наружных сторонах стоп (Медведи)							●			
Ходьба с высоким подниманием колена (Аисты)							●			
Ходьба с переступанием препятствия					●	●	●			
Ходьба по кругу и обход спортивного зала под музыку с изменением темпа движений							●			
Ходьба по узкой линии 2-3 см									●	
Удержание мешочка с носточками на голове, на месте										
Повороты направо										
Повороты налево										
Повороты кругом										
Расчет на 1, 2, 3							●			
Статическое сохранение положения тела								●		
Ходьба "змейкой" (игра "ниточка и иголка")					●	●	●			
Движение рук в стороны, вверх, вперед, назад							●			
Сцепление рук за лопатками							●			
Наклоны вперед	●						●			
Наклоны в стороны	●						●			
Наклоны назад							●			
Прогиб назад стоя на коленях							●			
Выпады вперед на левую и правую ноги							●			
Ходьба по траектории квадрата (игра "ниточка и иголка")							●			
Ходьба по траектории треугольника (игра "ниточка и иголка")							●			
Стоя на месте, подбрасывание мяча (предмета) вверх и ловля его							●			
Бег "пошагами" на месте с захлестыванием голени, колени поднимать вперед							●			
Бег "пошагами" на месте с захлестыванием голени, колени отводить назад							●			
Переступания через барьеры (низкие)	●						●			
Перепрыгивание через барьеры (низкие)	●						●			
Повороты лежа на бок (влево и вправо)	●						●			
Движение спиной вперед	●		●	●			●		●	
Прыжки "зайчики" на месте, руки вверх, в стороны, локти на плечи							●			
Прыжки "зайчики" с продвижением, руки вверх, в стороны, локти на плечи							●			
Броски друг другу предмета (мячика)			●							
Упражнение "скалолаз"									●	
Упражнение с кляшкой, поднимание кляшки перед собой двумя руками									●	
Упражнение с кляшкой, поднимание кляшки вверх двумя руками									●	
Упражнение с кляшкой - подбрасывание воздушного шарика кляшкой для флорбола	●	●	●	●		●			●	
Упражнение с кляшкой - бросок теннисного мяча в стену	●	●	●	●		●			●	
Наклоны с гимнастической палкой влево, вправо, вперед, назад, приседания, выпады	●	●	●							
Удержание мешочка с носточками на голове, в движении, медленно										
Упражнения с футбольным мячом - перекидывание мяча из руки в руку над головой	●	●	●				●	●		
Упражнения с футбольным мячом - поднимать мяч над головой, за голову	●	●	●				●	●		
Упражнения с футбольным мячом - бросок, отскок и ловля мяча об пол через ногу (ногу поднимать над мячиком)	●	●	●				●	●		

Для оценки общей физической подготовки группы применяются следующие тесты

**Контрольные нормативы для спортивно оздоровительных групп
второго года обучения (СОГ-2)**

№ п/п	Виды упражнений	СОГ				
	Баллы	5	4	3	2	1
1.	Бег на 30 м с в/с, сек.	5,9	6,1	6,3	6,5	6,6
2	Поднимание туловища за 45 с, (кол-во раз)	10	9	8	7	6
3	Сгибание рук в упоре лёжа за 30 с, (кол-во раз)	7	6	5	4	3
4	Прыжок в длину с места (см),	100	95	90	85	80
5	Бег на коньках 36 м лицом вперед, (сек)	9,6	9,8	10,0	10,2	10,4
6	Бег на коньках 36 м спиной вперед, (сек)	12,4	12,6	12,8	13,0	13,2
7	Челночный бег на коньках 9+18+9 (сек)	12,8	12,4	12,9	13,2	13,6

**Контрольные нормативы для спортивно оздоровительных групп
третьего года обучения (СОГ-3)**

№ п/п	Виды упражнений	СОГ				
	Баллы	5	4	3	2	1
1.	Бег на 30 м с в/с, сек.	5,8	6,0	6,2	6,4	6,5
2	Поднимание туловища за 45 с, (кол-во раз)	12	10	9	8	7
3	Сгибание рук в упоре лёжа за 30 с, (кол-во раз)	8	7	6	5	4
4	Прыжок в длину с места (см),	105	103	101	99	97
5	Бег на коньках 36 м лицом вперед, (сек)	9,5	9,7	9,9	10,1	10,3
6	Бег на коньках 36 м спиной вперед, (сек)	12,3	12,5	12,7	12,8	13,2
7	Челночный бег на коньках 9+18+9 (сек)	12,7	12,5	13,0	13,1	13,4

**Контрольные нормативы для спортивно оздоровительных групп
четвертого года обучения (СОГ-4)**

№ п/п	Виды упражнений	СОГ				
	Баллы	5	4	3	2	1
1.	Бег на 30 м с в/с, сек.	5,7	5,8	5,9	6,2	6,3
2	Поднимание туловища за	12	10	9	8	7

	45 с, (кол-во раз)					
3	Сгибание рук в упоре лёжа за 30 с,(кол-во раз)	8	7	6	5	4
4	Прыжок в длину с места (см),	110	107	105	103	100
5	Бег на коньках 36 м лицом вперед, (сек)	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1
6	Бег на коньках 36 м спиной вперед, (сек)	12,1	12,3	12,5	12,7	13,0
7	Челночный бег на коньках 9+18+9 (сек)	12,5	12,7	12,9	13,0	13,2

Результаты реализации Программы

Результатом реализации Программы является:

- 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 спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта хоккей.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия,	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года

		- тематических физкультурно-спортивных праздниках.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

2. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Спортивно-оздоровительный этап			

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "хоккей" утвержден приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. N 997;
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ;
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 997 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
8. Устав ГАУ ДО ЯНАО «СШ «Ямал»;
9. Методические рекомендации, составленные на основе Национальной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» «Красная Машина»

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "хоккей" утвержден приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. N 997;
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ;
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 997 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
8. Устав ГАУ ДО ЯНАО «СШ «Ямал»;
9. Методические рекомендации, составленные на основе Национальной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» «Красная Машина».