

**Автономная некоммерческая организация  
«Альметьевский хоккейный клуб «Нефтяник»**

Рассмотрено  
На заседании тренерского  
Совета СШ АХК «Нефтяник»  
Протокол № 01 от «10» января 2023 г.

Утверждаю  
Исполнительный директор  
АНО АХК «Нефтяник»  
\_\_\_\_\_ Р.Р.Гатин  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
«ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ХОККЕЮ  
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП»  
СШ АНО АХК «Нефтяник»  
Отделение «ХОККЕЙ»**

Срок реализации программы – 4 года

Возраст детей от 4 до 8 лет

Сведения о разработчиках Программы:

Бабанов В.Ю., директор

Лебедева Э.Г., завуч

Савенков В.Г., старший тренер-преподаватель

СШ АНО АХК «Нефтяник»

## СОДЕРЖАНИЕ

| Главы / Статьи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Нумерация страниц   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <b>1. Пояснительная записка:</b><br>1.1. Характеристика вида спорта<br>1.2. Цель Программы<br>1.3. Задачи Программы<br><b>Таблица 1 «Информационная справка»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>С.4 – С.5</b>    |
| <b>2. Нормативная часть</b><br>2.1. Оснащение и обеспечение образовательного процесса<br>2.2. Порядок комплектования и наполняемость групп<br><b>Таблица 2 «Продолжительность обучения по Программе, минимальный возраст для зачисления, количество обучающихся в группе»</b><br>2.3. Формы образовательной работы в хоккейной школе «Нефтяник»<br>2.4. Формы подведения итогов реализации Программы<br>2.5. Показатели реализации Программы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>С. 6 – С.7</b>   |
| <b>3. Учебный план</b><br><b>Таблица 3 «Учебный план хоккейной школы «Нефтяник» на спортивно-оздоровительном этапе»(в часах)</b><br><b>Таблица 4 «Соотношение объемов тренировочных нагрузок на спортивно-оздоровительном этапе, %»</b><br><b>Таблица 5 «Учебный график занятий СОГ хоккейной школы «Нефтяник»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>С.7 – С.9</b>    |
| <b>4. Методическая часть</b><br>4.1. Основные принципы построения педагогического процесса в спортивно-оздоровительных группах хоккейной школы «Нефтяник»<br>4.1.1. Годичный цикл занятий в спортивно-оздоровительной группе 1-го и 2-го года подготовки делится на общеподготовительный период, период начальной специализированной подготовки и период начальной специальной подготовки<br><b>Таблица № 6 «Годичный цикл подготовки в СОГ-1, 2 года обучения»</b><br>4.1.2. Годичный цикл занятий в спортивно-оздоровительной группе 3-го и 4-го года подготовки делится на общеподготовительный период, период начальной специализированной подготовки и период начальной специальной подготовки<br><b>Таблица № 7 «Годичный цикл подготовки в СОГ-3, 4 года обучения»</b><br>4.1.3. Упражнения, рекомендуемые для использования в тренировочных занятиях в спортивно-оздоровительных группах хоккейной школы «Нефтяник»<br>4.1.4. Контроль за уровнем подготовленности<br><b>Таблица № 8 «Упражнения, используемые в этапном контроле за уровнем подготовленности детей, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах 1-го, 2-го годов обучения»</b><br><b>Таблица № 9 «Упражнения, используемые в этапном контроле за уровнем подготовленности детей, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах 3-го, 4-го годов обучения»</b> | <b>С.10 – С.17</b>  |
| <b>5. Комплексы контрольных упражнений</b><br><b>Таблица № 10 «Нормативы по ОФП, СФП, ледовой подготовке для отслеживания динамики учебных достижений обучающихся»</b><br><b>Таблица № 11 «Контрольные нормативы итогового тестирования по Программе»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>С.18 – С. 19</b> |
| <b>6. Техническая подготовка</b><br><b>Таблица 12. «Приемы техники передвижения на коньках»</b><br><b>Таблица 13. «Приемы техники владения клюшкой и шайбой»</b><br><b>Таблица 14. «Техника игры вратаря»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>С.19 – С. 20</b> |
| <b>7.Тактическая подготовка</b><br><b>Таблица 15. «Тактическая подготовка»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>С. 21</b>        |



## СОДЕРЖАНИЕ

| Главы / Статьи                                                                                                                                                                                                      | Нумерация страниц  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>8. Теоретическая подготовка</b><br><b>Таблица 16. «План теоретической подготовки»</b>                                                                                                                            | <b>С.22</b>        |
| <b>9. Воспитательная работа</b><br><b>9.1.</b> Воспитание личностных качеств<br><b>9.2.</b> Формирование спортивного коллектива<br><b>9.3.</b> Воспитание волевых качеств<br><b>9.4.</b> Психологическая подготовка | <b>С.23 – С.25</b> |
| <b>10. Медицинский контроль</b><br><b>Таблица 17. «Перечень документов, необходимых при поступлении / переводе на следующий этап обучения»</b>                                                                      | <b>С. 25</b>       |
| <b>11. Платные образовательные услуги</b>                                                                                                                                                                           | <b>С. 26</b>       |



## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. Характеристика вида спорта**

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

Хоккей является эффективным средством физического воспитания.

Хоккей активно способствует оздоровлению и закаливанию организма, благоприятно сказывается на деятельности органов дыхания и кровообращения, опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы. Эта игра способствует воспитанию у занимающихся ряда ценных качеств: быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, а также вырабатывает такие необходимые для современного человека свойства личности как смелость, решительность, мужество, чувство товарищества и коллективизма, дисциплинированность, выдержку и самообладание.

Хоккей с шайбой – командная спортивная игра на льда, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить ее наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота.

### **1.2. Цель Программы**

Программа отделения СШ АНО АХК «Нефтяник» «ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ХОККЕЮ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП» (далее – Программа) разработана в соответствии:

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012г.

Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ

Федеральным законом «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ

Приказом Министерства спорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» № 1125 от 27.12.2013г.

Приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» № 196 от 09.11.2018г.

Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ Устава АНО АХК «Нефтяник».

### **1.3. Задачи Программы**

Основные задачи, решаемые в ходе многолетней подготовки квалифицированных хоккеистов в хоккейной школе «Нефтяник»:

- Формирование и развитие творческих и спортивных способностей воспитанников школы, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;



- Формирование навыков социальной адаптации и культуры поведения в обществе;
- Формирование у обучающихся принципов здорового образа жизни;
- Выявление и поддержка детей, проявивших способности в избранном виде спорта

**Спортивно-педагогические задачи, решаемые в ходе многолетней подготовки** квалифицированных хоккеистов в хоккейной школе «Нефтяник»:

- Формирование высокого уровня индивидуального технического мастерства обучающихся школы;
- Развитие специальных двигательных характеристик, обеспечивающих развитие уровня специальной тренированности обучающихся;
- Формирование технико-тактического мастерства обучающихся;
- Обучение индивидуальным и командным тактическим действиям хоккеистов на льду во время игры;
- Воспитание морально-волевых качеств обучающихся

**Педагогические задачи, решаемые в ходе многолетней подготовки** квалифицированных хоккеистов в хоккейной школе «Нефтяник»:

- Адаптация ребенка в современном обществе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности детей и подростков;
- Развитие активности и самостоятельности детей;
- Воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов
- Создание условий для развития интеллекта, внимания, мышления, выносливости, силы

**Таблица № 1 «Информационная справка»**

| Наименование Программы             | реализуемой | «ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ХОККЕЮ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП»                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Основание                          |             | Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»<br>Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ |
| Требования для зачисления          |             | Определяются образовательной организацией                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Основание                          |             | Часть 3 статьи 28; часть 2 статьи 30 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»                                                                                                                                                                                                                                 |
| Этапы реализации Программы         |             | Обучение только на спортивно-оздоровительном этапе по Программам, разрабатываемым организацией самостоятельно                                                                                                                                                                                                                     |
| Основание                          |             | Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»                                                                                                                           |
| Условия реализации Программы       |             | Наличие лицензии на право ведения образовательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Срок реализации Программы          |             | Устанавливается организацией                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Основание                          |             | Часть 5 статьи 12; часть 4 статьи 75 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»                                                                                                                                                                                                                                 |
| Возраст лиц, осваивающих Программу |             | от 4 до 8 лет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Основание                          |             | Часть 6 статьи 10; часть 2 статьи 75 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»<br>Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам          |
| Основная функция Программы         |             | Физическое воспитание                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Результат реализации Программы     |             | Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта и вовлечение в систему регулярных занятий                                                                                                                                                                                                                           |



## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Оснащение и обеспечение образовательного процесса

#### Оснащение образовательного процесса в хоккейной школе «Нефтяник»:

- Инструкции по технике безопасности при занятиях хоккеем
- Методическая литература по физическому воспитанию и подготовке хоккеистов
- Учебные фильмы и видеоматериалы о хоккее, лучших спортсменах и их спортивных достижениях
- Спортивный инвентарь и оборудование, необходимые для реализации Программы
- Диагностические методики и контрольные нормативы

#### Обеспечение образовательного процесса в хоккейной школе «Нефтяник»:

- Две хоккейные арены
- Раздевалки и душевые
- Класс теоретической подготовки
- Бросковая зона
- Тренажерный зал
- Спортивный и игровой залы

### 2.2. Порядок комплектования и наполняемость групп

Комплектование состава обучающихся, учебно-тренировочный процесс, проведение воспитательной и спортивно-массовой работы с обучающимися осуществляется администрацией спортивной школы и тренерско-преподавательским составом в соответствии с Положением хоккейной школы «Нефтяник». Группы комплектуются с учетом возраста, общефизической и спортивной подготовленности обучающихся.

Формирование групп подготовки хоккеистов основано на возрастном критерии, этапе подготовки и уровне подготовленности обучающихся. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются мальчики (девочки) в возрасте от 4-х до 8-ми лет, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний. На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение базовыми навыками катания на коньках и владения клюшкой. Период обучения, просмотра и отбора – 4 года.

**Таблица № 2 «Продолжительность обучения по Программе, минимальный возраст для зачисления, количество обучающихся в группе»**

| Этапы подготовки          | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальная наполняемость групп (человек) | Кол-во часов в неделю | Ожидаемые результаты освоения программы |
|---------------------------|--------------|------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------|
| Спортивно-оздоровительный | весь этап    | 4 года                             | 15                                        | 6                     | Приобретение навыков игры               |

- Продолжительность одного учебного (академического) часа – 45 минут
- Продолжительность одного тренировочного занятия не должна превышать 2 академических часа
- Продолжительность перерывов между занятиями может составлять от 10 до 20 минут
- Количество часов тренировочной нагрузки в неделю на всех годах обучения – 6 часов



### **2.3. Формы образовательной работы в хоккейной школе «Нефтяник»**

- Групповые учебно-тренировочные занятия
- Групповые теоретические занятия
- Просмотр и анализ учебных фильмов и видеоматериалов
- Тестирование

### **2.4. Формы подведения итогов реализации Программы**

- В конце каждого учебного года, начиная со второго года обучения, в апреле-мае рекомендуется организовывать тестирование обучающихся по ОФП, СФП для отслеживания динамики учебных достижений
- В конце последнего года обучения по Программе в апреле-мае обучающиеся сдают итоговое тестирование – контрольно-переводные нормативы, согласно Положения и в соответствии с графиком, утвержденным директором хоккейной школы

### **2.5. Показатели реализации Программы**

- Сохранность контингента обучающихся
- Выполнение контрольных нормативов
- Динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению требований по уровню подготовленности обучающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовкой)

## **3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план подготовки – это основополагающий раздел Программы, определяющий распределение временных объемов подготовки хоккеистов.

Особенностью спортивно-оздоровительного этапа является работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле проводится по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации. Учебно-тренировочный процесс начинается с августа и заканчивается в июле. В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоничное развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подковка на льду с акцентом на обучение техники катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных хоккеистов.

Задачей этого этапа является набор в первый год максимально большего количества юных хоккеистов и формирование у них стойкого интереса к занятиям хоккеем, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики хоккея, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на этап начальной подготовки.

Образовательная деятельность хоккейной школы «Нефтяник» включает: освоение обучающимися теоретических знаний в области теории физической культуры и спорта, теории хоккея, техники безопасности при занятиях хоккеем, основ спортивной гигиены, основ спортивного питания, приобретение навыков и умений, обеспечивающих рост спортивного мастерства обучающихся.



**Таблица № 3 «Учебный план хоккейной школы «Нефтяник»  
на спортивно-оздоровительном этапе» (в часах)**

| №<br>п/п | Виды подготовки                                       | Количество<br>часов в год |
|----------|-------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>1</b> | <b>Теоретические занятия</b>                          | <b>40</b>                 |
|          | Теория физической культуры и спорта                   | 10                        |
|          | История развития хоккея                               | 10                        |
|          | Техника безопасности при занятиях хоккеем             | 3                         |
|          | Основы гигиены                                        | 3                         |
|          | Просмотр и анализ обучающих видеоматериалов по хоккею | 8                         |
|          | Психологические беседы                                | 6                         |
| <b>2</b> | <b>Практические занятия</b>                           | <b>120</b>                |
|          | <b><u>Общая физическая подготовка:</u></b>            | <b>45</b>                 |
|          | • Общеподготовительные упражнения                     | +                         |
|          | • Освоение комплексов физических упражнений           | +                         |
|          | • Освоение элементов других видов спорта              | +                         |
|          | • Подвижные игры                                      | +                         |
|          | <b><u>Тренировочные занятия на льду:</u></b>          | <b>45</b>                 |
|          | • Технические упражнения                              | +                         |
|          | • Соревновательные упражнения                         | +                         |
|          | • Специально-развивающие упражнения                   | +                         |
| <b>3</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b>              | <b>28</b>                 |
| <b>4</b> | <b>Контрольные испытания</b>                          | <b>2</b>                  |
| <b>5</b> | <b>Индивидуальная подготовка</b>                      | <b>33</b>                 |
|          | <b>Всего часов за 39 недель</b>                       | <b>193</b>                |

Продолжительность учебно-тренировочного года составляет 39 недель.  
4 недели на проведение учебно-тренировочных сборов рамках «Пришкольного лагеря «Юный хоккеист».

**Таблица № 4 «Соотношение объемов тренировочных нагрузок  
на спортивно-оздоровительном этапе, %»**

| Разделы подготовки                | Этап спортивно-оздоровительной<br>подготовки |
|-----------------------------------|----------------------------------------------|
| Общая физическая подготовка       | 40                                           |
| Специальная физическая подготовка | 20                                           |
| Техническая подготовка            | 40                                           |



**Таблица № 5 «График учебно-тренировочных занятий СОГ хоккейной школы «Нефтяник»**

| №                            | Наименование дисциплины                     | Кол-во часов | сент | окт | нояб | дек | январ | февр | март | апр | май |
|------------------------------|---------------------------------------------|--------------|------|-----|------|-----|-------|------|------|-----|-----|
| <b>Теоретические занятия</b> |                                             |              |      |     |      |     |       |      |      |     |     |
| 1                            | Теория физической культуры и спорта         | 10           | 4    | 4   | 2    |     |       |      |      |     |     |
| 2                            | История развития хоккея                     | 10           | 2    | 2   | 2    | 2   | 2     |      |      |     |     |
| 3                            | Техника безопасности при занятиях хоккеем   | 3            | 3    |     |      |     |       |      |      |     |     |
| 4                            | Основы гигиены                              | 3            | 1    | 1   | 1    |     |       |      |      |     |     |
| 5                            | Просмотр и анализ обучающих видеоматериалов | 8            |      |     |      |     | 2     | 2    | 2    | 2   |     |
| 6                            | Психологические беседы                      | 6            | 1    | 1   | 1    | 1   |       |      |      | 1   | 1   |
| <b>Практические занятия</b>  |                                             |              |      |     |      |     |       |      |      |     |     |
| 7                            | Общая физическая подготовка                 | 45           | 5    | 5   | 5    | 5   | 5     | 5    | 5    | 5   | 5   |
| 8                            | Специальная физическая подготовка           | 28           | 3    | 3   | 3    | 3   | 3     | 3    | 3    | 3   | 4   |
| 9                            | Тренировочные занятия на льду               | 45           | 5    | 5   | 5    | 5   | 5     | 5    | 5    | 5   | 5   |
| 10                           | Индивидуальная подготовка                   | 33           | 3    | 3   | 3    | 4   | 4     | 4    | 4    | 4   | 4   |
| 11                           | Итоговая аттестация / контрольные испытания | 2            | 1    |     |      |     |       |      |      |     | 1   |
| <b>Итого</b>                 |                                             |              |      |     |      |     |       |      |      |     |     |

## 4. Методическая часть

### 4.1. Основные принципы построения педагогического процесса в спортивно-оздоровительных группах хоккейной школы «Нефтяник»

Цели занятий детей в спортивно-оздоровительных группах хоккейной школы «Нефтяник» - повышение уровня здоровья обучающихся средствами физического воспитания и их подготовка к последующей специализации в хоккее.

Задачи, стоящие перед тренерами-преподавателями, работающими со спортивно-оздоровительными группами:

- Отбор одаренных (применительно к хоккею) детей;
- Оценка личного интереса и степени индивидуальной мотивированности обучающихся к занятиям физической культурой и спортом;
- Оценка психологической устойчивости обучающихся к действию социальных и физических факторов;
- Оценка способности обучающихся к освоению сложно координационных движений;
- Всестороннее физическое развитие обучающихся;
- Повышение неспецифической сопротивляемости организма каждого обучающегося к неблагоприятным действующим на него средовым факторам средствами физической культуры;
- Подготовка обучающихся к тренировкам на начальных этапах обучения игре в хоккей

Отбор наиболее перспективных для занятий хоккеем детей для дальнейшей их подготовки в группах начального обучения

Учебно-тренировочный процесс в спортивно-оздоровительных группах не привязан к календарю соревнований (вследствие отсутствия таковых в данной возрастной группе) и в определенной степени регламентируется его организационными и климатогеографическими условиями. При организации тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах предпочтение, когда это представляется возможным и не вредит здоровью детей, следует отдавать занятиям на открытом воздухе. В организации каждого учебно-тренировочного занятия с детьми младшего возраста приоритет должен принадлежать игровым методам с обязательным включением соревновательного компонента. Вместе с тем, в физической подготовке детей, посещающих занятия в спортивно-оздоровительных группах, в обязательном порядке должны присутствовать специфические упражнения, призванные готовить занимающихся к последующему освоению техникой хоккейных движений. В качестве дополнительных индивидуальных занятий занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, следует рекомендовать индивидуальное или групповое посещение бассейна – с целью обучения плаванию, одному из жизненно важных навыков человека и одновременно – эффективного средства оздоровления, общефизического развития и восстановления после тренировок на льду и вне льда.

Восстановление организма ребенка во время и после посещения учебно-тренировочных занятий у данной категории занимающихся обеспечивается в первую очередь и в основном педагогическими средствами и методами восстановления. Вместе с тем, учитывая достаточно низкую биологическую ценность современных продуктов питания, следует признать обязательным регулярный прием активно растущими и развивающимися детьми поливитаминов.



**4.1.1. Годичный цикл занятий в спортивно-оздоровительной группе 1-го и 2-го года подготовки делится на общеподготовительный период, период начальной специализированной подготовки и период начальной специальной подготовки.**

Основы общеподготовительного периода – вне ледовая общефизическая (используются общеподготовительные упражнения – ОП) и специальная физическая подготовка (используются специально-подготовительные упражнения – СП) – с акцентом на общефизическую подготовку, согласно принципу доступности и постепенности освоения предлагаемых упражнений.

Основы периода начальной специализированной подготовки – вне ледовая общефизическая (используются общеподготовительные упражнения – ОП), специальная физическая подготовка (используются специально-подготовительные упражнения – СП и специально-развивающие упражнения – СР) и начальная ледовая подготовка (используются упражнения технической направленности – Т и соревновательные упражнения – С) – с акцентом на «общую» физическую подготовку.

Основы периода специальной подготовки – начальная ледовая подготовка (используются технические упражнения – Т), которую дополняют вне ледовые тренировки общефизической и специальной физической направленности.

**Таблица № 6 «Годичный цикл подготовки в СОГ-1, 2 года обучения»**

| Периоды подготовки                                                     | Обще<br>подготовительный | Начальной<br>специализированной<br>подготовки | Начальной<br>специальной<br>подготовки |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------|
| Продолжительность периода                                              | 12 недель                | 12 недель                                     | 12 недель                              |
| Соотношение<br>тренировочных занятий в<br>неделю<br>Вне льда / на льду | 3/0                      | 2/1                                           | 1/2                                    |

**Примерный план распределения программного материала в годичном цикле для спортивно-оздоровительной группы 1-го года обучения**

| Виды подготовки      | Кол-во<br>(ч) |       |      |       |      |      |      |      |      |      |
|----------------------|---------------|-------|------|-------|------|------|------|------|------|------|
|                      |               | Сент. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Фев. | Март | Апр. | Май  |
| Общая физическая     | 72            | 8     | 8    | 8     | 8    | 8    | 8    | 8    | 8    | 8    |
| Техническая          | 112           | 10,5  | 14   | 12,5  | 4    | 0    | 11   | 12,5 | 14   | 13,5 |
| Подвижные игры       | 32            | 4     | 4    | 4     | 4    | 2    | 2    | 4    | 4    | 4    |
| Медицинский контроль | 4             | 2     |      |       |      |      | 2    |      |      |      |
| ИТОГО практики:      | 220           | 24,5  | 26   | 24,5  | 26   | 20   | 23   | 24,5 | 26   | 24,5 |
| Теоретическая        | 8             | 1     | 1    | 1     | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    |      |
| ИТОГО теории:        | 8             | 1     | 1    | 1     | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    |      |
| ВСЕГО                | 228           | 25,5  | 27   | 25,5  |      | 7 21 | 24   | 25,5 | 27   | 25,5 |



**Примерный план распределения программного материала в годичном цикле  
для спортивно-оздоровительной группы 2-го года обучения**

| Виды подготовки       | Кол-во<br>(ч) | Месяцы |      |       |      |      |       |      |      |     |
|-----------------------|---------------|--------|------|-------|------|------|-------|------|------|-----|
|                       |               | Сент.  | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май |
| Общая физическая      | 74            | 8      | 8    | 8     | 8    | 8    | 8     | 8    | 8    | 10  |
| Специально-физическая | 16            | 1,5    | 2    | 1,5   | 2    | 1    | 2     | 1,5  | 1,5  | 3   |
| Техническая           | 100           | 10     | 12   | 12    | 2    | 10   | 9     | 13   | 12   | 10  |
| Подвижные игры        | 26            | 3      | 4    | 3     | 4    | 1    | 2     | 2    | 3    | 4   |
| Медицинский контроль  | 4             | 2      |      |       |      |      | 2     |      |      |     |
| ИТОГО практики:       | 220           | 24,5   | 6    | 24,5  | 26   | 20   | 23    | 24,5 | 24,5 | 26  |
| Теоретическая         | 8             | 1      | 1    | 1     | 1    | 1    | 1     | 1    | 1    |     |
| ИТОГО теории:         | 8             | 1      | 1    | 1     | 1    | 1    | 1     | 1    | 1    |     |
| ВСЕГО                 | 228           | 25,5   | 27   | 25,5  |      | 7 21 | 24    | 25,5 | 25,5 | 27  |

**4.1.2. Годичный цикл занятий в спортивно-оздоровительной группе 3-го и 4-го года подготовки делится на общеподготовительный период, период начальной специализированной подготовки и период начальной специальной подготовки.**

Основа общеподготовительного периода – вне ледовая общефизическая (используются общеподготовительные упражнения – ОП) и специальная физическая подготовка (используются специально-подготовительные упражнения – СП) – с акцентом на общефизическую подготовку, согласно принципу доступности и постепенности освоения предлагаемых упражнений. Основа периода начальной специализированной подготовки – внеледовая общефизическая (используются общеподготовительные упражнения – ОП), специальная физическая подготовка (используются специально-подготовительные упражнения – СП и специально-развивающие упражнения – СР) и начальная ледовая подготовка (используются упражнения технической направленности – Т соревновательные упражнения – С) с акцентом на специальную физическую подготовку. Основа периода специальной подготовки – начальная ледовая подготовка (используются технические – Т и соревновательные упражнения – С), которую дополняют внеледовые тренировки общефизической и специальной физической направленности.

**Таблица № 7 «Годичный цикл подготовки в СОГ-3, 4 года обучения»**

| Периоды подготовки                                                      | Общеподготовительный | Начальной специализированной подготовки | Начальной специальной подготовки |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|
| Продолжительность периода                                               | 8 недель             | 8 недель                                | 23 недели                        |
| Соотношение учебно-тренировочных занятий в неделю<br>Вне льда / на льду | 3/0                  | 1/2                                     | 1/2                              |



**Примерный план распределения программного материала в годичном цикле  
для спортивно-оздоровительной группы 3-4-го годов обучения**

| Виды подготовки      | л-во | Месяцы |      |       |      |      |       |      |      |     |
|----------------------|------|--------|------|-------|------|------|-------|------|------|-----|
|                      |      | Сент.  | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май |
| Общая физическая     | 0    | 10     | 8    | 8     | 8    | 8    | 8     | 8    | 8    | 14  |
|                      | 22   | 2,5    | 3    | 3,5   | 3    | 2    | 3     | 2,5  | 1,5  | 1   |
| Техническая          | 86   | 10     | 10   | 10    | 10   | 10   | 6     | 10   | 10   | 10  |
| Подвижные игры       | 16   |        | 3    | 3     | 3    |      |       | 2    | 3    | 2   |
| Игровая подготовка   | 12   |        | 2    |       | 2    |      | 4     | 2    | 2    |     |
| Медицинский контроль | 4    | 2      |      |       |      |      | 2     |      |      |     |
| ИТОГО практики:      | 220  | 24,5   | 26   | 24,5  | 26   | 20   | 23    | 24,5 | 24,5 | 26  |
| Теоретическая        | 8    | 1      | 1    | 1     | 1    | 1    | 1     | 1    | 1    |     |
| ИТОГО теории:        | 8    | 1      | 1    | 1     | 1    | 1    | 1     | 1    | 1    |     |
| ВСЕГО                | 228  | 25,5   | 27   | 25,5  | 27   | 21   | 24    | 25,5 | 25,5 | 27  |

**4.1.3. Упражнения, рекомендуемые для использования в учебно-тренировочных занятиях в спортивно-оздоровительных группах хоккейной школы «Нефтяник»**

**Общая физическая подготовка**

Общеподготовительные упражнения

Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

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 выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах/



Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, фанаты, копия, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках.

Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. 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.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Тест Купера — 12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры — преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

#### Специальная физическая подготовка

СФП 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.



Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;
- 4) специальная (скоростная) выносливость.

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, 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 с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы.

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. 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 специальной скоростной направленности.

Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10—30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, симулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

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.

#### 4.1.4. Контроль за уровнем подготовленности

Для комплексного контроля за уровнем подготовленности детей, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах хоккейной школы используются:

- Педагогические методы контроля
- Медицинские методы контроля
- Психологические методы контроля

Основной принцип проведения контрольных испытаний в данной группе обучающихся – этапный контроль (исходные испытания – 1-я неделя годовичного цикла подготовки, промежуточные испытания – 20-я неделя годовичного цикла подготовки, заключительные испытания – 40-я неделя годовичного цикла подготовки).

Основа этапного комплексного контроля за уровнем подготовленности детей, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах – педагогический контроль. С помощью методов педагогического контроля в первую очередь необходимо оценивать степень умений и динамику формирования навыка учеников группы в упражнениях, используемых на протяжении начальной специализированной и начальной специальной подготовки на льду, а также динамику физического развития каждого ребенка – на основании результатов, продемонстрированных ими в контрольных испытаниях.

Медицинский контроль призван оценивать характер переносимости обучающимися предлагаемых нагрузок и влияние этих нагрузок на здоровье детей.

Психологический контроль должен оценить степень личной мотивации обучающихся и уровень их желания заниматься спортом вообще и хоккеем в частности.

**Таблица № 8 «Упражнения, используемые в этапном контроле за уровнем подготовленности детей, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах 1-го, 2-го годов обучения»**

| Контрольные испытания / упражнения                             | Исходное испытание                                                                                                                                                    | Промежуточное испытание                                                                                                                                               | Заключительное испытание                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Упражнения на льду (оценивается техника выполнения упражнения) | -                                                                                                                                                                     | 1. Катание лицом вперед<br>2. Катание спиной<br>3. Повороты «переступанием»<br>4. Торможение правым, левым боком                                                      | 1. Катание лицом вперед<br>2. Катание спиной<br>3. Повороты «переступанием»<br>4. Торможение правым, левым боком                                                      |
| Ледовые тестовые упражнения                                    | -                                                                                                                                                                     | -                                                                                                                                                                     | 1. Бег 20 м на льду лицом вперед (с)<br>2. Бег 20 м на льду спиной вперед (с)<br>3. Челночный бег на льду 6х9 м (с)                                                   |
| Внеледовые тестовые упражнения                                 | 1. Бег на дист. 20 м со старта на время<br>2. Челночный бег 3х10 м на время<br>3. Прыжок в длину с места<br>4. Отжимание от пола<br>5. Ловля мяча руками (кол-во раз) | 1. Бег на дист. 20 м со старта на время<br>2. Челночный бег 3х10 м на время<br>3. Прыжок в длину с места<br>4. Отжимание от пола<br>5. Ловля мяча руками (кол-во раз) | 1. Бег на дист. 20 м со старта на время<br>2. Челночный бег 3х10 м на время<br>3. Прыжок в длину с места<br>4. Отжимание от пола<br>5. Ловля мяча руками (кол-во раз) |



**Таблица № 9 «Упражнения, используемые в этапном контроле за уровнем подготовленности детей, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах 3-го, 4-го годов обучения»**

| <b>Контрольные испытания / упражнения</b>                             | <b>Исходное испытание</b>                                                                                                                                             | <b>Промежуточное испытание</b>                                                                                                                                        | <b>Заключительное испытание</b>                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Упражнения на льду (оценивается техника выполнения упражнения)</b> | 1. Катание лицом вперед<br>2. Катание спиной<br>3. Повороты «переступанием»<br>4. «Улитка»<br>5. Катание спиной по кругу<br>6. Торможение правым, левым боком, спиной | 1. Катание лицом вперед<br>2. Катание спиной<br>3. Повороты «переступанием»<br>4. «Улитка»<br>5. Катание спиной по кругу<br>6. Торможение правым, левым боком, спиной | 1. Катание лицом вперед<br>2. Катание спиной<br>3. Повороты «переступанием»<br>4. «Улитка»<br>5. Катание спиной по кругу<br>6. Торможение правым, левым боком, спиной |
| <b>Ледовые тестовые упражнения</b>                                    | 1. Бег 20 м на льду лицом вперед (с)<br>2. Бег 20 м на льду спиной вперед (с)<br>3. Челночный бег на льду 6х9 м (с)                                                   | 1. Бег 20 м на льду лицом вперед (с)<br>2. Бег 20 м на льду спиной вперед (с)<br>3. Челночный бег на льду 6х9 м (с)                                                   | 1. Бег 20 м на льду лицом вперед (с)<br>2. Бег 20 м на льду спиной вперед (с)<br>3. Челночный бег на льду 6х9 м (с)                                                   |
| <b>Внеледовые тестовые упражнения</b>                                 | 1. Бег на дист. 20 м со старта на время<br>2. Челночный бег 3х10 м на время<br>3. Прыжок в длину с места<br>4. Отжимание от пола<br>5. Ловля мяча руками (кол-во раз) | 1. Бег на дист. 20 м со старта на время<br>2. Челночный бег 3х10 м на время<br>3. Прыжок в длину с места<br>4. Отжимание от пола<br>5. Ловля мяча руками (кол-во раз) | 1. Бег на дист. 20 м со старта на время<br>2. Челночный бег 3х10 м на время<br>3. Прыжок в длину с места<br>4. Отжимание от пола<br>5. Ловля мяча руками (кол-во раз) |

Результаты аттестации юных хоккеистов оцениваются таким образом, чтобы можно было определить: насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым ребенком; полноту выполнения образовательной программы; обоснованность перевода воспитанника на следующий этап или год обучения; результативность самостоятельности деятельности ребенка в течение всего учебного года.



## 5. Комплексы контрольных упражнений

**Таблица № 10 «Нормативы по ОФП, СФП, ледовой подготовке для отслеживания динамики учебных достижений обучающихся»**

| № | Нормативы                                                                       | Год обучения по Программе |   |   |         |         |        |         |         |        |
|---|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---|---|---------|---------|--------|---------|---------|--------|
|   |                                                                                 | 1 год                     |   |   | 2 год   |         |        | 3 год   |         |        |
|   |                                                                                 | -                         | - | - | 3 балла | 2 балла | 1 балл | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 1 | Бег на 20 м с высокого старта                                                   | -                         | - | - | 7.0     | 7.5     | 8.5    | 5.0     | 5.5     | 6.5    |
| 2 | Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | -                         | - | - | 115     | 110     | 105    | 130     | 125     | 120    |
| 3 | И.П. – упор лежа. Сгибание, разгибание рук                                      | -                         | - | - | 10      | 8       | 6      | 15      | 12      | 10     |
| 4 | Бег на коньках на 20 м                                                          | -                         | - | - | 6.0     | 6.5     | 6.9    | 5.0     | 5.5     | 5.9    |
| 5 | Бег на коньках челночный 4х7,5 м                                                | -                         | - | - | 13.5    | 13.9    | 14.5   | 12.4    | 12.9    | 13.4   |
| 6 | Бег на коньках спиной вперед 20 м                                               | -                         | - | - | 8.0     | 8.4     | 9.0    | 7.0     | 7.4     | 7.9    |
| 7 | Бег на коньках по малой восьмерке                                               | -                         | - | - | 16.0    | 16.8    | 17.5   | 14.2    | 15.0    | 15.5   |

**Таблица № 11 «Контрольные нормативы итогового тестирования по Программе»**

| № | Нормативы итогового тестирования                                                | Единица измерения | Год обучения по Программе |         |        |
|---|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------|---------|--------|
|   |                                                                                 |                   | СОГ-4                     |         |        |
|   |                                                                                 |                   | 3 балла                   | 2 балла | 1 балл |
| 1 | Бег на 20 м с высокого старта                                                   | с                 | 3.9                       | 4.2     | 4.5    |
| 2 | Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см                | 165                       | 145     | 135    |
| 3 | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу                                   | количество раз    | 21                        | 18      | 15     |
| 4 | Бег на коньках на 20 м                                                          | с                 | 4.2                       | 4.5     | 4.8    |
| 5 | Бег на коньках челночный 6х9 м                                                  | с                 | 17.0                      | 20.0    | 23.0   |
| 6 | Бег на коньках спиной вперед 20 м                                               | с                 | 5.8                       | 6.2     | 6.8    |
| 7 | Бег на коньках слаломный без шайбы                                              | с                 | 12.5                      | 13.0    | 13.5   |
| 8 | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы                                       | с                 | 13.5                      | 14.5    | 15.5   |



В конце обучения по Программе (СОГ-4) в апреле-мае обучающиеся сдают итоговое тестирование – контрольные нормативы по ОФП, СФП ледовой подготовке. Контрольные нормативы принимаются в соответствии с графиком, утвержденным директором хоккейной школы.

Контрольные нормативы определяют качество тренировочной работы с обучающимися и уровень их подготовленности. Обучающий считается сдавшим итоговое тестирование, если он набирает не менее 12 баллов.

## 6. Техническая подготовка

Техническая 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.

Общая физическая подготовка обязательна в подготовке хоккеистов всех уровней, однако ее удельный вес в интегральной подготовке во многом определяется квалификацией хоккеиста. На первых этапах многолетней подготовки ее удельный вес значительно больше, чем на этапе спортивного совершенствования.

Специальная физическая подготовка направлена на 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.

**Таблица 12. «Приемы техники передвижения на коньках»**

|     | <b>Приемы техники хоккея</b>                                                 |
|-----|------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Передвижение по резиновой и плотной снежной дорожке                          |
| 2.  | Основная стойка посадки хоккеиста                                            |
| 3.  | Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул                           |
| 4.  | Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой |
| 5.  | Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот              |
| 6.  | Бег скользящими шагами                                                       |
| 7.  | Повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда                 |
| 8.  | Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)               |
| 9.  | Повороты по дуге переступанием двух ног                                      |
| 10. | Повороты влево и вправо скрестными шагами                                    |
| 11. | Торможения полуплугом и плугом                                               |
| 12. | Старт с места лицом вперед                                                   |
| 13. | Бег короткими шагами                                                         |
| 14. | Торможение с поворотом туловища на 90° на одной из двух ног                  |
| 15. | Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда                                |
| 16. | Бег спиной вперед переступанием ногами                                       |



**Таблица 13. «Приемы техники владения клюшкой и шайбой»**

|     | Приемы техники хоккея                                                             |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Основная стойка хоккеиста                                                         |
| 2.  | Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий узкий |
| 3.  | Ведение шайбы на месте                                                            |
| 4.  | Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу       |
| 5.  | Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы                                    |
| 6.  | Ведение шайбы дозированными толчками вперед                                       |
| 7.  | Обводка соперника на месте и в движении                                           |
| 8.  | Длинная обводка                                                                   |
| 9.  | Бросок шайбы с длинным разгоном (заметаящий)                                      |
| 10. | Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)                                       |
| 11. | Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы                               |
| 12. | Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем              |
| 13. | Отбор шайбы клюшкой способом выбивания                                            |

**Таблица 14. «Техника игры вратаря»**

|     | Приемы техники хоккея                                                                              |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Обучение основной стойке вратаря                                                                   |
| 2.  | Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому                |
| 3.  | Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)                                               |
| 4.  | Т-образное скольжение (вправо, влево)                                                              |
| 5.  | Передвижение вперед выпадами                                                                       |
| 6.  | Торможение на параллельных коньках                                                                 |
| 7.  | Передвижения короткими шагами                                                                      |
| 8.  | Повороты в движении на $180^{\circ}$ , $360^{\circ}$ в основной стойке вратаря                     |
| 9.  | Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями. Ловля шайбы        |
| 10. | Ловля шайбы ловкой стоя на месте                                                                   |
| 11. | Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках   |
| 12. | Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени. Отбивание шайбы                                   |
| 13. | Отбивание шайбы блином, стоя на месте                                                              |
| 14. | Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках |
| 15. | Отбивание шайбы коньком                                                                            |
| 16. | Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево). Прижимания шайбы                                          |
| 17. | Прижимания шайбы туловищем и ловушкой                                                              |
| 18. | Остановка шайбы клюшкой у борта. Владение клюшкой и шайбой                                         |
| 19. | Остановка шайбы клюшкой у борта                                                                    |



## 7. Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка. В таблице представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении.

**Таблица 15. «Тактическая подготовка»**

| №  | Приемы техники хоккея                                                                       |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Приемы тактики обороны<br>Приемы индивидуальных тактических действий                        |
| 1. | Скоростное маневрирование и выбор позиции                                                   |
| 2. | Отбор шайбы перехватом                                                                      |
| 3. | Отбор шайбы клюшкой                                                                         |
|    | Приемы тактики нападения<br>Индивидуальные атакующие действия                               |
| 1. | Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем |
|    | Групповые атакующие действия                                                                |
| 1. | Передачи шайбы - короткие, средние, длинные                                                 |
| 2. | Передачи по льду и над льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место                   |
|    | Тактика игры вратаря<br>Выбор позиции в воротах                                             |
| 1. | Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)           |
| 2. | Прижимание шайбы                                                                            |
| 3. | Выбрасывание шайбы                                                                          |



## 8. Теоретическая подготовка

### Физическая культура и спорт в России

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

**Таблица 16. «План теоретической подготовки»**

| № /п | Название тем                                         | Краткое содержание                                                                                                                                                                                               | Часы |
|------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1    | Физкультура и спорт в России                         | Физическая культура как составная часть общей культуры. Спорт как составная часть физической культуры. Их значение для укрепления здоровья, физического развития граждан в их подготовке к труду и защите Родины | 1    |
| 2    | Влияние физических упражнений на организм спортсмена | Характеристика положительных влияний на органы и системы человека. Утомление и переутомление. Восстановительные мероприятия                                                                                      | 1    |
| 3    | Этапы развития отечественного хоккея                 | Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение в России. Достижения отечественного хоккея в международных соревнованиях                                                                                             | 1    |
| 4    | Личная и общественная гигиена                        | Понятие о гигиене. Уход за телом. Требования к местам занятий, инвентарю. Питание и режим дня.                                                                                                                   | 1    |
| 5    | Хоккей как вид спорта и физического воспитания       | Популярность хоккея. Структура и содержание игровой деятельности, ее воздействие на органы и функциональные системы                                                                                              | 1    |
| 6    | Травматизм в спорте и его профилактика               | Травмы и их характеры в хоккее. Профилактика травматизма                                                                                                                                                         | 1    |
| 7    | Характеристика системы подготовки хоккеистов         | Основные составляющие системы подготовки. Периодизация тренировок. Виды нагрузок. Особенности тренировки юных спортсменов                                                                                        | 1    |
| 8    | Антитеррористическая безопасность.                   | Правила поведения в ситуациях, связанных с возможной угрозой совершения террористического акта, а также противоправным действиям различного характера                                                            | 1    |
| 9    | Правила поведения в спортивной школе                 | Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой арене                                                                                                                                     | 1    |
|      | Итого:                                               |                                                                                                                                                                                                                  | 9    |



## 9. Воспитательная работа

Воспитательная работа с обучающимися должна носить систематический и планомерный характер. Наилучшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время. Воспитательная работа должна включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Также, предусматривается связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями, шефами.

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

Методами воспитания служат убеждения, упражнения, поощрения, личный пример, требование, наказания.

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

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами-интернационалистами, посещения памятников боевой славы, музеев достижений отечественного спорта и т.д.

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

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и преодолению трудностей в тренировочном процессе, практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы определяется проведением воспитательных мероприятий:

- Торжественный прием вновь поступивших;
- Проводы выпускников;
- Просмотр соревнований и их обсуждение;
- Регулярное подведение итогов тренировочной деятельности с спортсменами;
- Проведение праздников;
- Встречи со знаменитыми спортсменами;
- Мастер-классы;
- Тематические беседы;
- Экскурсии

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

### 9.1. 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.



## 9.2. Формирование спортивного коллектива

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов - необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здоровой психологической климат тренер-преподаватель 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.

## 9.3. 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

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалением. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять хоккеистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

### Инициативность и дисциплинированность

Инициативность у хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где хоккеисту предоставляется возможность проявить инициативу и лидерство, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований. Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер-преподаватель должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины.



#### 9.4. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и 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:

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

#### 10. Медицинский контроль

Врачебный контроль за состоянием здоровья занимающихся и их физическим развитием является обязательным и проводится врачебно-физкультурными диспансерами. На каждого обучающегося заводится и заполняется медицинская карта установленного образца.

**Таблица 17. «Перечень документов, необходимых при поступлении / переводе на следующий этап обучения»**

| Этапы обучения                                                                                                               | Перечень обязательных документов                                                                                                                                        | Периодичность предоставления документов |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Поступление в группу набора                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>Справка от педиатра</li><li>УЗИ сердца</li><li>Кардиограмма</li></ul>                                                             | При поступлении в СШ                    |
| В СОГ (переход на след.этап обучения)                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>Справка от педиатра</li></ul>                                                                                                     | Ежегодно в начале сезона                |
| В группу начальной подготовки 1 года обучения, т.е. по окончании обучения по Дополнительной общеразвивающей программе Хоккей | <ul style="list-style-type: none"><li>Медицинская справка 086у</li></ul>                                                                                                | Ежегодно в начале сезона                |
| Отделение платных услуг                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>Справка от педиатра</li><li>УЗИ сердца</li><li>Кардиограмма</li><li>Договор на оказание спортивно-оздоровительных услуг</li></ul> | При поступлении                         |

*\*Для вновь зачисляемых пакет документов см. в графе «Поступление в группу набора»*



## 11. Платные образовательные услуги

АНО АХК «Нефтяник» может оказывать платные образовательные услуги в области физической культуры и спорта.

Платные образовательные услуги осуществляются на договорной основе и не могут быть оказаны вместо и/или в рамках основной деятельности АНО АХК «Нефтяник».

При приеме на платной основе заключается договор между АНО АХК «Нефтяник» и родителями (законным представителем), подписание которого является обязательным для обеих сторон. Стоимость платных услуг устанавливается на основании действующего прейскуранта платных услуг, утвержденных учредителем.

