

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО:  
Педагогическом совете  
МБУ ДО ДЮСШ  
Протокол № 2 от 14.05.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО ДЮСШ

А.Б. Долбилов

«15» мая 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа по виду спорта  
«Хоккей с шайбой»**

**Возраст обучающихся:** 5-18 лет

**Срок реализации** – весь период

**Автор-составитель** – Волкова Ю.С.  
инструктор-методист МБУ ДО ДЮСШ

г. Нижняя Салда

2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	3
3.	ФОРМА И РЕЖИМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	4
4.	ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	6
5.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
6.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	10
6.1	Общая физическая подготовка	10
6.2	Специальная физическая подготовка	10
6.3	Воспитательная работа	13
6.4	Антидопинговая работа	13
7.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	14
8.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	19
9.	КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	20
10.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	21

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Хоккей с шайбой» разработана на основе: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 года № 329-ФЗ, Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Устава учреждения.

Многолетняя подготовка обучающихся начинается в 6-7 летнем возрасте и продолжается до 18 лет. Рекомендуемый минимальный возраст зачисления детей в Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» (далее – МБУ ДО ДЮСШ) составляет 7 лет (в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»). При соблюдении организационно-методических и медицинских требований в МБУ ДО ДЮСШ можно осуществлять набор детей более раннего возраста (начиная с 5 лет). В этом случае необходимо:

- наличие письменного заявления одного из родителей (законного представителя);
- наличие учебной программы;
- наличие у тренера-преподавателя, привлеченного к работе с детьми раннего возраста, квалификационной категории.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Хоккей с шайбой» (далее – Программа) является основным нормативным документом, определяющим содержание и объем тренировочной деятельности в группах этапа общей физической подготовки, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа в МБУ ДО ДЮСШ.

## **2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

Целью Программы является вовлечение обучающихся в систему регулярных занятий физической культурой и занятием хоккеем с шайбой, всестороннее гармоничное развитие физических способностей, интеллекта и укрепления здоровья, формирование знаний, умений и навыков в хоккее с шайбой. Отбор обучающихся, выполнивших нормативы по общей физической подготовке, в группы начальной подготовки по виду спорта «Хоккей с шайбой».

Основными задачами программы являются:

1. Личностные. Формировать интерес к занятиям физической культурой и хоккеем с шайбой, культуру здорового и безопасного образа жизни в естественных условиях среды.
2. Метапредметные. Развивать физические способности, навыки адаптации к жизни в обществе, устойчивый интерес к активному образу жизни, занятиям хоккеем с шайбой.
3. Образовательные. Овладеть основами техники хоккея с шайбой, приемами игры, индивидуальными и групповыми, техническими приемами в усложнённых условиях.

Достижение цели и задач Программы базируется на следующих принципах образования детей дошкольного и школьного возраста:

- сознательности и активности; наглядности;
- доступности и индивидуализации;
- непрерывности процесса физического воспитания;

- системного чередования нагрузок и отдыха;
- постепенного наращивания тренирующих воздействий.

### 3. ФОРМА И РЕЖИМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся при занятиях видом спорта «Хоккей с шайбой».

Форма обучения по программе – очная.

Наполняемость группы: до 20 человек.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: индивидуальная; индивидуально-групповая; групповая.

Типы занятий по программе: комбинированный; теоретический; практический контрольно-тестовый; игровой; соревновательный.

Формы проведения занятий: учебно-тренировочное занятие; открытое занятие; мастер-класс; товарищеский матч; соревнование.

К учебному процессу в группах общей физической подготовки, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа по виду спорта «Хоккей с шайбой» допускаются дети 5-18 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям. В течении учебно-тренировочного года возможен добор обучающихся.

Продолжительность учебного года – 52 недели. Начало занятий – 1 июня, окончание занятий – 31 мая.

Срок реализации программы: весь период.

#### Этап общей физической подготовки (ОФП)

К занятиям на этом этапе допускаются дети младшего возраста, имеющие письменное разрешение врача. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой не только хоккея с шайбой, но и других спортивных и подвижных игр. Занятия должны строиться так, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности.

Таблица 1

Режим этапа ОФП по виду спорта «Хоккей с шайбой»

Этап подготовки	Год обучения	Возраст обучающихся	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Требования по физической подготовленности
Общая физическая подготовка (ОФП)	ОФП-1 <sup>1</sup>	5-6 лет	3	156	Выполнение нормативов по ОФП
	ОФП-2 <sup>2</sup>	6-7 лет	3	156	Выполнение нормативов по ОФП
	ОФП-3 <sup>3</sup>	8-9 лет	3	156	Выполнение нормативов по ОФП

1 – Общая физическая подготовка 1-го года обучения. 1 академический час – 20 мин.

2 – Общая физическая подготовка 2-го года обучения. 1 академический час – 25 мин.

3 – Общая физическая подготовка 3-го года обучения. 1 академический час – 30 мин.

### Этап начальной подготовки (НП)

К занятиям на этом этапе допускаются дети, прошедшие предварительную подготовку на занятиях этапа общей физической подготовки, а также учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься хоккеем с шайбой и имеющие письменное разрешение врача. На этом этапе продолжается работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приёмов хоккея с шайбой, обучение основам тактики игры. В конце этапа проводится экспертная оценка игровых умений и навыков. По результатам экспертизы делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого ребенка к хоккею с шайбой. Все желающие продолжить образование зачисляются на учебно-тренировочный этап подготовки после прохождения тестовых испытаний.

Таблица 3

Режим этапа НП и требования по физической подготовленности

Этап подготовки	Год обучения	Возраст обучающихся	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Требования по физической подготовленности
Начальная подготовка (НП <sup>1</sup> )	До 1 года	10-11 лет	6	312	Выполнение нормативов по ОФП
	Свыше 1 года	12-13 лет	8	416	Выполнение нормативов по ОФП

1 – Начальная подготовка. 1 академический час – 35 мин.

### Учебно-тренировочный этап (УТ)

К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые дети, прошедшие в течение не менее одного года начальную подготовку и выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности. Перевод на этом этапе из одной возрастной группы в другую также осуществляется по результатам тестовых испытаний.

Таблица 4

Режим учебно-тренировочного этапа, требования по общей и специальной подготовленности (СП)

Этап подготовки	Год обучения	Возраст обучающихся	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Требования по физической подготовленности
Учебно-тренировочный этап (УТ <sup>1</sup> )	До 2 лет	14-15 лет	8	416	Выполнение нормативов по ОФП
	Свыше 2 лет	16-18 лет	10	520	Выполнение нормативов по ОФП

1 – Учебно-тренировочный этап. 1 академический час – 40 мин.

#### 4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

1. Личностные: проявление познавательных интересов и активности в занятиях физической культурой и хоккеем с шайбой; выражение желания тренироваться и трудиться; развитие трудолюбия и ответственности за качество своей деятельности; самооценка умственных и физических способностей.

2. Метапредметные: учитывать выделенные тренером-преподавателем ориентиры в новом учебном материале; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; добывать необходимые знания и с их помощью проделывать конкретную работу; осуществлять поиск необходимой информации; оценивать свои достижения.

3. Познавательные: анализировать своё знание и незнание, умение и неумение по изучаемому вопросу; понимать информацию, представленную в изобразительной, схематичной, модельной форме; использовать знаково-символические средства для решения различных учебных задач; владеть общими способами решения учебных задач; ориентироваться на возможность решения конкретных задач разными способами.

4. Регулятивные: принимать и сохранять познавательную (практическую) задачу до окончательного её решения; планировать (в сотрудничестве с тренером-преподавателем, партнерами в группе или самостоятельно) свои действия в соответствии с решаемой задачей; действовать по плану, а также по инструкциям тренера-преподавателя или информации, содержащейся в других источниках – макете хоккейного поля.

5. Коммуникативные: участвовать в диалоге, в общей беседе, выполняя принятые правила речевого поведения, задавать вопросы, отвечать на вопросы других; проявлять терпимость по отношению к высказываемым другим точкам зрения.

Результаты по направленности программы:

- знать правила техники безопасности по виду спорта «Хоккей с шайбой»;
- знать основы техники по виду спорта «Хоккей с шайбой»;
- приобретать жизненно необходимые навыки, то есть уметь выполнять прыжки, ползание, бег, общие физические упражнения;
- самостоятельно проводить зарядку, разминку;
- выполнять начальные навыки и приемы по виду спорта «Хоккей с шайбой»;
- выполнять простейшие навыки и приёмы техники игры;
- принимать участие в показательных выступлениях;
- выполнять движения на ледовом катке слитно, что проявляется в эффективной координационной структуре, легкости, рациональной коррекции, совершенстве чувства льда.

#### 5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется, в первую очередь, этапом общей физической подготовки. Так, в соответствии с основными задачами обучения, а именно: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений – объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 70% от общего объема тренировочной работы.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели тренировочного процесса.

Таблица 5

## Учебный план группы общей физической подготовки 1-го, 2-го, 3-го года обучения

№ п/п	Раздел подготовки	ОФП-1		ОФП-2		ОФП-3	
		Количество часов в год	Формы контроля и аттестации	Количество часов в год	Формы контроля и аттестации	Количество часов в год	Формы контроля и аттестации
1.	Общая физическая подготовка	42	тестирование	39	тестирование	37	тестирование
2.	Специальная физическая подготовка	36	тестирование	36	тестирование	36	тестирование
3.	Техническая подготовка	51	тестирование, контрольный матч, мастер-класс	51	тестирование, контрольный матч, мастер-класс	51	тестирование, контрольный матч, мастер-класс
4.	Тактическая подготовка	27	тестирование, контрольный матч, мастер-класс	27	тестирование, контрольный матч, мастер-класс	27	тестирование, контрольный матч, мастер-класс
5.	Игровая подготовка	-	-	3	соревнование, контрольный матч, товарищеский матч	5	соревнование, контрольный матч, товарищеский матч
В том числе:							
6.	Теоретическая подготовка	+	беседа	+	беседа	+	беседа
7.	Контрольные испытания	+	тестирование	+	тестирование	+	тестирование
Всего часов в год:		156		156		156	

Таблица 6

## Учебный план группы начальной подготовки до 1 года и свыше 1 года обучения

№ п/п	Раздел подготовки	НП до 1 года		НП свыше 1 года	
		Количество часов в год	Формы контроля и аттестации	Количество часов в год	Формы контроля и аттестации
1.	Общая физическая подготовка	72	тестирование	94	тестирование
2.	Специальная физическая подготовка	84	тестирование	106	тестирование
3.	Техническая подготовка	92	тестирование, контрольный матч, мастер-класс	124	тестирование, контрольный матч, мастер-класс
4.	Тактическая подготовка	54	тестирование, контрольный матч, мастер-класс	76	тестирование, контрольный матч, мастер-класс
5.	Игровая подготовка	10	-	16	соревнование, контрольный матч, товарищеский матч
В том числе:					
6	Теоретическая подготовка	+	беседа	+	беседа
7.	Контрольные испытания	+	тестирование	+	тестирование
Всего часов в год:		312		416	

Таблица 7

## Учебный план учебно-тренировочного этапа до 2 лет и свыше 2 лет обучения

№ п/п	Раздел подготовки	УТ до 2 лет		УТ свыше 2 лет	
		Количество часов в год	Формы контроля и аттестации	Количество часов в год	Формы контроля и аттестации
1.	Общая физическая подготовка	94	тестирование	114	тестирование
2.	Специальная физическая подготовка	106	тестирование	136	тестирование
3.	Техническая подготовка	124	тестирование, контрольный матч, мастер-класс	154	тестирование, контрольный матч, мастер-класс
4.	Тактическая подготовка	76	тестирование, контрольный матч, мастер-класс	96	тестирование, контрольный матч, мастер-класс
5.	Игровая подготовка	16	-	20	соревнование, контрольный матч, товарищеский матч
В том числе:					
6	Теоретическая подготовка	+	беседа	+	беседа
7.	Судейская практика	+	практика	+	практика
Всего часов в год:		416		520	

## 6. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Формой организации занятий является тренировочное занятие, основной метод – групповой. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчленено-конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

Для реализации программы применяются:

- средства общей физической и специальной подготовки;
- имитационные упражнения;
- упражнения по обучению скольжению;
- игры.

### 6.1 Общая физическая подготовка

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

Средства физической подготовки:

1. Строевые и порядковые упражнения. Построение, перестроение группы. Размыкания, повороты. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, рывки назад, в сторону.

3. Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Махи вперед, назад и в сторону. Выпады и вращения. Приседания и прыжки из различных исходных положений.

4. Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища.

5. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивания, отжимания, приседания). Упражнения со снарядами и на снарядах.

6. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения в высоком темпе. Метания различных снарядов. Упражнения со скакалкой.

7. Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью.

8. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, виражи.

### 6.2 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

1. Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног. Определяют эффективность передвижения хоккеистов на коньках. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста. Прыжковая имитация. Бег с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий.

2. Упражнения для развития специальных силовых мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению качества выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Мах и вращения клюшкой. Имитация бросков. Упражнения в бросках.

3. Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнёром: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью, задней

частью бедра.

4. Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении по сигналу. Игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнёра. Челночный бег, эстафеты. Выполнение различных игровых приёмов (бросков, ударов, ведения) с возможно максимальной быстротой.

5. Упражнения для развития специальных координационных качеств, выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки, перекаты.

6. Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. В качестве основных упражнений используют различные виды игровых упражнений в соответствующем режиме.

Таблица 8

## Техническая подготовка. Приёмы техники передвижения на коньках

Упражнения	ОФП	НП	УТ
Основная стойка (посадка) хоккеиста	+	+	+
Скольжение на двух коньках с опорой руками на стойку	+	+	
Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	+	+	+
Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот		+	+
Бег скользящими ногами		+	+
Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков от льда	+	+	+
Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)		+	+
Повороты по дуге переступанием двух ног		+	+
Повороты влево и вправо скрестными шагами		+	+
Торможение плугом и полуплугом	+	+	+
Старт с места лицом вперед	+	+	+
Бег короткими шагами		+	+
Торможение с поворотом туловища на 90% на одной и двух ногах		+	+
Бег с изменением направления скрестными шагами (пробежка)		+	+
Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+
Бег спиной вперед, не отрывая коньки от льда		+	+
Бег спиной вперед переступанием ногами		+	+
Бег спиной вперед скрестными шагами		+	+
Повороты в движении на 180 % и 360 %	+	+	+
Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+
Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления		+	+
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		+	+

Таблица 9

## Техническая подготовка. Приёмы техники владения клюшкой и шайбой

Упражнения	ОФП	НП	УТ
Основная стойка хоккеиста. Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты)	+	+	+
Ведение шайбы на месте	+	+	+
Ведение шайбы, не отрывая крюка от шайбы	+	+	+
Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу		+	+
Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+	+	+
Ведение шайбы дозированными толчками вперед		+	+
Ведение шайбы коньками		+	+
Ведение шайбы в движении спиной вперед		+	+
Обводка соперника на месте и в движении	+	+	+
Длинная и короткая обводка	+	+	+
Финт клюшкой	+		+
Финт с изменением скорости и направления			+
Бросок с длинным и коротким (кистевой) разгоном		+	+
Удар шайбы с длинным размахом	+	+	+
Броски в процессе ведения, обводки и передача шайбы, броски с неудобной руки	+	+	+
Прием шайбы с одновременной её подработкой к последующим действиям		+	+
Отбор шайбы клюшкой способом выбивания, способом подбивания клюшки соперника	+	+	+
Остановка и толчок соперника задней частью бедра		+	+
Остановка толчок соперника грудью		+	+
Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладение шайбой			+
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		+	+

Таблица 10

## Тактическая подготовка

Тема	ОФП	НП	УТ
Скоростное маневрирование и выбор позиции			+
Дистанционная опека			+
Контактная опека		+	+
Отбор шайбы клюшкой	+	+	+
Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+	+	+
Ведение шайбы дозированными толчками вперед			+
Ведение шайбы коньками			+
Ведение шайбы в движении спиной вперед		+	+

## Теоретическая подготовка

Название тем	Часы
Правила игры в хоккей с шайбой	5
Физкультура и спорт в России	1
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
Этапы развития отечественного хоккея	1
Личная и общественная гигиена	1
Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	1
Травматизм в спорте и его профилактика	1
Характеристика системы подготовки хоккеистов	1
Управление подготовкой хоккеиста	1

### 6.3 Воспитательная работа

Воспитательная работа с обучающимися по Программе по виду спорта «Хоккей с шайбой» тесным образом связана с тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время. Неоценима также связь с родителями обучающихся, с учебными заведениями.

В качестве средств и форм воспитательной работы с обучающимися 5-18 лет используются:

- тренировочные занятия;
- лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности спортсменов;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- проведение праздников;
- экскурсии, культпоходы в музеи, выставки;
- конкурсы;
- наставничество опытных спортсменов;
- встречи и мастер-классы со старшими обучающимися;
- работа по формированию и сплочению спортивного коллектива;
- воспитание спортивного трудолюбия;
- эстетическое и нравственное воспитание;
- воспитание ответственности, взаимовыручки, необходимых для игры в хоккей с шайбой, волевых качеств.

Большую роль в положительном воспитательном воздействии могут играть формирование и поддержание положительных традиций.

Коллектив является центром нравственного воспитания молодого поколения, необходимым условием нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе обучающийся развивается всестороннее – в нравственном, умственном и физическом отношении. Создаются хорошие условия для общественно-полезной деятельности.

В процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий с учетом целого ряда факторов, начиная от анализа конкретной ситуации и учетом особенностей характера каждого обучающегося.

### 6.4 Антидопинговая работа

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие общую физическую подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими обучение по Программе по виду спорта «Хоккей с шайбой», занятия, на которых до них доводятся

сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Основная цель программы для обучающихся с 5 до 18 лет – сформировать заинтересованное и эмоционально окрашенное отношение к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Акцентировать внимание на том, что спорт – это арена для честной борьбы, где неприемлем обман, основа успеха – это трудолюбие, самоконтроль, бережное отношение к своему здоровью и ко всему окружающему.

Для формирования ценностно-мотивационной сферы личности с 5 до 18 лет – важно в доступной форме донести правила спортивной безопасности и антидопингового поведения в обществе, используя занятия в форме игры (сюжетные сценки, рассказы, моделирование опасных ситуаций с героями мультфильмов).

Основные темы: «Безопасность на тренировке», «Честный спорт», «Спортивная форма», «Правила поведения на спортивных мероприятиях и соревнованиях», «Спортивные правила»; разделы тем: влияние допинга на здоровье, профилактика травматизма и др.

Таблица 12

План мероприятий антидопинговой направленности

Содержание мероприятия	Форма проведения и целевая аудитория	Сроки проведения
Ценности спорта	Видео-уроки для обучающихся	Рекомендовано В течении года, в котором обучающемуся исполняется 7 лет
Честный спорт	Беседа с элементами мультфильма	По назначению
Роль родителей и семьи в формировании здорового образа жизни	Беседа с родителями	По назначению

## 7. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для оценки эффективности учебно-тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения. Важнейшие требования к педагогическому наблюдению: планомерность; целенаправленность; систематичность.

Количественные показатели освоения Программы оценивается по журналу учета посещения тренировочных занятий.

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся в течение и конце учебного года организуется прием контрольных нормативов. Оценивается индивидуальная динамика уровня общей и специальной физической подготовленности.

Критериями оценки для занимающихся на этапе общей физической подготовки (ОФП) являются: состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов физических нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Контрольные нормативы для обучающихся по виду спорта «Хоккей с шайбой» представлены в таблице 15.

Для перевода с этапа начальной подготовки (НП) на учебно-тренировочный этап (УТ) обучающиеся должны выполнить строго определенное количество нормативов и набрать определенную сумму баллов. Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной подготовке.

Таблица 13

Нормативы для перевода обучающихся на этап начальной подготовки

Возраст (лет)	Количество упражнений	Сумма баллов
10-11	7	21
12	9	27
13	10	34

Таблица 14

Нормативы для перевода обучающихся на учебно-тренировочный этап

Возраст (лет)	Количество упражнений	Сумма баллов
14-16	12	36
17-18	12	38

**Бег 20 м (сек.).** Испытуемый занимает исходное положение высокого старта. Задача – по условному сигналу как можно быстрее преодолеть установленную дистанцию. Одновременно принимают участие 1-2 человека. Испытание проводится в спортивном зале или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому; старт участника раньше команды.

**Челночный бег 5-10-5 (сек.).** Испытуемый занимает исходное положение высокого старта лицом в направлении движения. Задача: по условному сигналу как можно быстрее преодолеть бегом три дистанции 5, 10 и 5 метров. Первая дистанция 5 метров, вторая дистанция 10 метров, третья дистанция 5 метров. После первой и второй дистанции полностью двумя ногами пересечь условную линию. Условия площадки: длина 10 метров, площадка делится тремя линиями (линия № 1, линия № 2, линия № 3), последовательность преодоления дистанции от линии № 1 до линии № 3, от линии № 3 до линии № 2, от линии № 2 до линии № 1. Две попытки, лучшая в зачет.

**Аист (сек.).** Испытуемый принимает позу на одной ноге, вторая нога согнута в колене и прижата стопой к внутренней стороне колена опорной ноги, руки на поясе. Задача сохранить исходное положение на столько долго, насколько это возможно.

Секундомер запускается в момент принятия позы и останавливается в случаях:

- рука (и) была убрана с пояса;
- совершен поворот на опорной ноге в любую из сторон;
- потерян контакт между стопой второй ноги и коленом опорной;
- совершенно касание пяткой опорной ноги пола.

**Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (см).** Исходное положение стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе. Задача – выполнить наклон вперед из положения стоя, пальцы рук прямые – тянуть к полу, колени не сгибать. При выполнении испытания по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

**Тройной кувырок вперед (сек.).**

Исходное положение:

- Упор присев, стопы ног на носках, руки согнуты упором ладонями в пол;

2. Разогнув ноги выполнить упор на ладони согнутых рук, подбородок прижать к груди;

3. Оторвать ладони рук от пола, и выполнить прокат на согнутой спине, подбородок к коленям, руки обхватывают голень;

4. После выполнить упор присев, стопы ног полностью прижаты к полу, ноги полностью согнуты, руки вперед (подготовка к первой фазе).

После третьего кувырка встать на две ноги и выпрямить корпус. По команде "Старт!" испытуемый принимает исходное положение и выполняет подряд без остановок три кувырка вперед, стремясь их выполнить за минимально возможное время. Две попытки, лучшая в зачет.

**Бег 20 метров на коньках вперед лицом.** Тест призван определить уровень скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, занимающийся стоит у борта, касаясь его ногой. По сигналу старается как можно быстрее пробежать расстояние до синей линии. Оценивается время (сек.).

**Слаломный бег на коньках без шайбы.** Тест призван оценить уровень владения техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (сек.) и техника выполнения. Испытуемый располагается на линии ворот в положении основной стоки хоккеиста без шайбы. Перед ним устанавливаются два конуса на вершинах одного из кругов вбрасывания по линии точек вбрасывания: один ближе к линии ворот, второй - к синей линии. Напротив, на синей линии устанавливается третий конус. Четвёртый и пятый конусы устанавливаются между «усов» на боковых линиях круга вбрасывания. На линии ворот, в одну линию с четвёртым и пятым конусами устанавливаются шестой и седьмой конусы (рис. 1).

**Слаломный бег на коньках с шайбой.** Тест призван оценить уровень владения техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (сек.) и техника выполнения. Испытуемый располагается на линии ворот в положении основной стоки хоккеиста с шайбой. Перед ним устанавливаются два конуса на вершинах одного из кругов вбрасывания по линии точек вбрасывания: один ближе к линии ворот, второй - к синей линии. Напротив, на синей линии устанавливается третий конус. Четвёртый и пятый конусы устанавливаются между «усов» на боковых линиях круга вбрасывания. На линии ворот, в одну линию с четвёртым и пятым конусами устанавливаются шестой и седьмой конусы (рис. 1).

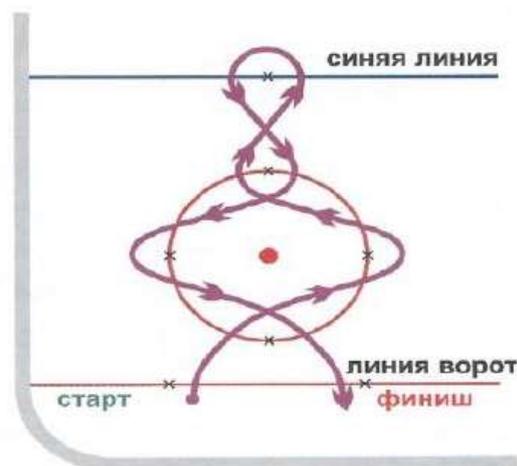


Рисунок 1. Схема выполнения теста Слаломный бег на коньках без шайбы / с шайбой

Таблица 15

## Контрольные нормативы ОФП для обучающихся по виду спорта «Хоккей с шайбой»

Упражнения	Баллы	Возраст (лет)									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
Общая физическая подготовка											
Бег 20 м (сек.)	5	4,5	4,5	4,4	4,4	4,4	4,4	4,3	4,3	4,3	4,3
	4	4,8	4,8	4,6	4,6	4,6	4,6	4,5	4,5	4,5	4,5
	3	5,2	5,2	5,0	5,0	5,0	5,0	4,8	4,8	4,8	4,8
Челночный бег 5-10-5 (сек.)	5	6,1	6,1	5,9	5,9	5,9	5,9	5,5	5,5	5,5	5,5
	4	6,3	6,3	6,0	6,0	6,0	6,0	5,7	5,7	5,7	5,7
	3	6,5	6,5	6,2	6,2	6,2	6,2	6,0	6,0	6,0	6,0
Прыжки в длину с места (см)	5	160	165	170	175	180	180	200	220	225	230
	4	150	160	165	170	170	170	190	210	220	225
	3	135	155	160	165	160	160	180	200	210	215
Упор лежа. Сгибание и разгибание рук (количество раз)	5	17	17	20	20	20	20	30	30	30	30
	4	16	16	18	18	18	18	23	23	23	23
	3	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Аист (сек.)	5	7	7	9	9	9	9	10	10	10	10
	4	6	6	8	8	8	8	9	9	9	9
	3	5	5	7	7	7	7	8	8	8	8
Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (см)	5	-	-	+6	+6	+6	+6	+7	+7	+7	+7
	4	-	-	+3	+3	+3	+3	+4	+4	+4	+4
	3	-	-	+1	+1	+1	+1	+2	+2	+2	+2
Тройной кувырок вперед (сек.)	5	-	-	6,4	6,4	6,4	6,4	6	6	6	6
	4	-	-	7,2	7,2	7,2	7,2	6,8	6,8	6,8	6,8
	3	-	-	9,1	9,1	9,1	9,1	7,8	7,8	7,8	7,8

Таблица 16

## Контрольные нормативы СП для обучающихся по виду спорта «Хоккей с шайбой»

Упражнения	Баллы	Возраст (лет)									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
Специальная подготовка											
Бег 20 метров на коньках вперед лицом (сек.)	5	-	-	3,9	3,9	3,9	3,9	3,8	3,8	3,8	3,8
	4	-	-	4,1	4,1	4,1	4,1	4	4	4	4
	3	-	-	4,4	4,4	4,4	4,4	4,2	4,2	4,2	4,2
Слаломный бег на коньках без шайбы (сек.)	5	-	-	15	15	15	15	14	14	14	14
	4	-	-	15,7	15,7	15,7	15,7	14,8	14,8	14,8	14,8
	3	-	-	16,3	16,3	16,3	16,3	15,6	15,6	15,6	15,6
Слаломный бег на коньках с шайбой (сек.)	5	-	-	16,9	16,9	16,9	16,9	16,5	16,5	16,5	16,5
	4	-	-	18	18	18	18	17,4	17,4	17,4	17,4
	3	-	-	18,9	18,9	18,9	18,9	18,3	18,3	18,3	18,3
Бег на коньках челночный 6 x 9 м (сек.)	5	-	-	16	16	16	16	15	15	15	15
	4	-	-	16,5	16,5	16,5	16,5	15,7	15,7	15,7	15,7
	3	-	-	17	17	17	17	16,4	16,4	16,4	16,4
Бег на коньках спиной вперед 20 м (сек.)	5	-	-	6,3	6,3	6,3	6,3	6,1	6,1	6,1	6,1
	4	-	-	6,5	6,5	6,5	6,5	6,4	6,4	6,4	6,4
	3	-	-	6,8	6,8	6,8	6,8	6,6	6,6	6,6	6,6

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учреждение, осуществляющее общую физическую, начальную, учебно-тренировочную подготовку, по виду спорта «Хоккей с шайбой», имеет следующие объекты инфраструктуры:

- ледовый корт;
- тренажерный зал;
- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- кабинет для теоретических занятий;
- раздевалка, оборудованная достаточным количеством мебели и санузлом для личной гигиены обучающихся.

Медицинский кабинет оборудован в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Таблица 17

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем для обучения по Программе по виду спорта «Хоккей с шайбой»

№ п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота для хоккея	штук	2
2.	Мат гимнастический	штук	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	4
4.	Мяч волейбольный	штук	4
5.	Мяч гандбольный	штук	4
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
7.	Мяч футбольный	штук	4
8.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	2
10.	Свисток судейский	штук	10
11.	Секундомер	штук	2
12.	Скамья гимнастическая	штук	4
13.	Станок для точки коньков	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Шайба	штук	20

Таблица 18

Перечень необходимой спортивной экипировки и инвентаря для обучения  
по Программе по виду спорта «Хоккей с шайбой»

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	3
2.	Защита паха для вратаря	штук	3
3.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	3
4.	Нагрудник для вратаря	штук	3
5.	Перчатки для вратаря (блин)	пар	3
6.	Перчатки для вратаря (ловушки)	пар	3
7.	Шлем для вратаря с маской	штук	3
8.	Шорты для вратаря	штук	3
9.	Щитки для вратаря	пар	3
10.	Клюшка для вратаря	штук / на обучающегося	1
11.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук / на обучающегося	1
12.	Гамашы спортивные	пар / на обучающегося	2
13.	Свитер хоккейный	штук / на обучающегося	2

## 9. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы общей физической подготовки, начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих общую физическую подготовку, начальную подготовку и учебно-тренировочный этап должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда РФ от 27.04.2023 № 362н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н и Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н.

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам специальной физической подготовки (СФП), с учетом специфики вида спорта «Хоккей с шайбой», а также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

## 10. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Список нормативных правовых актов

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329 - ФЗ от 4 декабря 2007 г.
3. Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
5. Методические рекомендации по разработке программ воспитания и их реализации с обучающимися организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, утвержденные 29.09.2021 г. ФГБУ «ФЦОМОФВ».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 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. Методические рекомендации МР 2.4.0242-21 «Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 17.05.2021 г.).

### Список литературных источников

1. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ. М.: Советский спорт. 2006 г.
2. Горский Л. Игра хоккейного вратаря. – М, ФИС, 1974 г.
3. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2003 г.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняк М.: Академия, 2002 г.
5. Контроль за подготовкой юных хоккеистов. М.: 1993 г.
6. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М. – ФиС, 1991 г.
7. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФИС.

### Литература для детей и родителей

1. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. – М.:ФИС, 1986 г.
2. Тарасов А.В. Детям о хоккее. – М.: Советская Россия, 1969 г.
3. Третьяк В. Советы юному вратарю. М.: Просвещение, 1987 г.