



Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования Городского округа «город Ирбит» Свердловской области  
«Ирбитская спортивная школа»,  
МАОУ ДО «Ирбитская спортивная школа»

**ПРИНЯТО**

На заседании Педагогического совета  
МАОУ ДО «Ирбитская спортивная  
школа»

Протокол № 1  
от «09» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАОУ ДО «Ирбитская  
спортивная школа»

 Шевчук П.Н.  
Приказ № 11-2  
от «09» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В  
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПО ВИДУ СПОРТА: ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Возраст обучающихся:** 7-17 лет

**Срок реализации программы:** 10 лет

**Разработчики:**

Волкова Ольга Юрьевна, заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе  
Волкова Елизавета Олеговна, методист

г. Ирбит  
2023 год

## Оглавление

|   |    |
|---|----|
| Пояснительная записка.....                                | 3  |
| Цели и задачи программы .....                             | 7  |
| Характеристика вида спорта хоккей .....                   | 9  |
| Формы и режим реализации программы .....                  | 13 |
| Ожидаемые результаты .....                                | 18 |
| Учебный план .....  | 21 |
| Содержание программы .....                                | 29 |
| Методическое обеспечение.....                             | 77 |
| Материально-технические условия реализации программы..... | 89 |
| Учебно-информационное обеспечение.....                    | 90 |
| Кадровое обеспечение .....                                | 92 |
| План воспитательной и профориентационной работы .....     | 93 |
| Антидопинговые мероприятия .....                          | 95 |
| Система контроля и зачетные требования .....              | 96 |

## Пояснительная записка

Одним из основных приоритетов государственной политики является идея непрерывного образования, смысл которой заключается в обеспечении каждому человеку постоянного творческого развития на протяжении всей жизни, обновления знаний и совершенствования навыков. Главное - дать возможность всем без исключения проявить свои способности, таланты и творческий потенциал, реализовать личные планы, научить быть гибкими, адаптивными к изменениям в профессиональной деятельности, непрерывно развиваться. Прямо или косвенно реформы затрагивают систему дополнительного образования детей в области ФК и С, что актуализирует его роль на современном этапе, требует его разноуровневой проработки с учётом современных тенденций развития национальной образовательной системы Российской Федерации.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта: хоккей с шайбой (далее Программа) составлена в соответствии нормативными документами:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 30.04.2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Национальный проект «Образование»;
4. Конвенция ООН о правах ребенка;
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 г. № 678-р;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года»;

7. Приоритетный проект от 30.11.2016 г. № 11 «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте Российской Федерации;

8. Паспорт Федерального проекта от 07.12.2018 г. №3 «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование»;

9. Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 15.04.2019 г. №170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;

11. Распоряжение Правительства Свердловской области от 26.10.2018 г. №646 –РП «О создании в Свердловской области целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;

12. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении информации» от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

13. Постановление Главного государственного санитарного врача 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»;

14. Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

15. Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 22.12.2014 г. № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке

определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре;

16. Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 28.04.2017 г. № ВК-1232109, включающие «Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»;

17. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утвержденные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»;

18. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях, утвержденными ГАНОУ СО «Дворец молодежи», Региональный модельный центр.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия, формы промежуточной и итоговой аттестации.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

— организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет.

## Цели и задачи программы

Целью программы является формирование и развитие спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании в процессе углубленных занятий хоккеем с шайбой.

Данная цель достигается через тренировочный процесс, направленный на формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни, развитие способностей детей в избранном виде спорта, отбор перспективных учащихся для специализированной подготовки, достижения высоких результатов, позволяющих спортсменам войти в состав сборной команды области по волейболу.

Основными задачами реализации Программы являются:

Обучающие:

- получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- освоение вида спорта;
- развитие физических качеств;

Развивающие:

- укрепление и сохранение здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- удовлетворение потребности в двигательной активности;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;

Воспитательные:

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего профессионального образования по укрупненным группам специальностей и направлениям подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- воспитание патриотизма и любви к Родине.



## **Характеристика вида спорта хоккей**

Хоккей один из наиболее любимых народом видом спорта, широко культивируемый во многих странах мира. История хоккея является одной из самых оспариваемых среди всех видов спорта. Традиционно местом рождения хоккея считается Монреаль (Канада). Однако «родоначальником» хоккея была игра с мячом и клюшками на льду. Эта игра была популярна в Голландии в XVI-XVII веках, что подтверждает немалое количество картин и гравюр голландских художников того времени. Впоследствии новым видом спорта заинтересовались англичане. Именно в Англию попал ледовый хоккей из Голландии, а уже после в Канаду. Официально первый хоккейный матч был проведен 3 марта 1875 года в Монреале на катке «Виктория». Первые 7 хоккейных правил изобрели студенты монреальского университета Мокгилла в 1877 году. По мере развития игры усовершенствовались и ее правила, которые были впервые отпечатаны в 1886 году. В этом же году была проведена первая международная встреча между Канадой и Англией. В 1908 году Конгресс в Париже основал Международную федерацию хоккея на льду (ИИХФ), объединившую четыре страны – Бельгию, Францию, Великобританию и Швейцарию. В 1911 году ИИХФ официально утвердила канадские правила игры в хоккей, а в 1920 году состоялся первый Чемпионат мира по хоккею с шайбой в рамках VII летних Олимпийских игр (Антверпен, Бельгия). С 1924 года хоккей с шайбой включен в программу зимних Олимпийских игр. Днем рождения хоккея в России и в СССР считается 22 декабря 1946 года, когда в Москве, Ленинграде, Риге, Каунасе и Архангельске были сыграны первые матчи первого чемпионата СССР по хоккею с шайбой. В 1954 году советские хоккеисты дебютировали на чемпионатах мира и сразу же заняли ведущее положение в мировом хоккее. Уже первая встреча с канадцами закончилась победой советских спортсменов 7:2. Эта победа принесла сборной СССР первый титул чемпиона мира. В Российской Федерации хоккей является признанным

видом спорта, включен во Всероссийский реестр видов спорта, имеет свой номер-код: 0030004611Я.

Хоккей - олимпийский вид спорта, командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника. Популярность и привлекательность хоккея связана с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях. Как признанный вид спорта, хоккей имеет соответствующие правила игры (принятые Международной федерацией хоккея на льду – ИИХФ в 2014 году), используемый спортивный инвентарь и оборудование. Игра проходит на ледовой площадке. Игроки перемещаются по ней на коньках. Согласно правилам игры, одновременно может участвовать в игре одно звено (5 человек) и вратарь. Поэтому в ходе матча звенья, меняясь поочередно, участвуют в игре. Сменой звеньев руководит тренер, используя ее как важный тактический ход в целях достижения победы. Всего в заявку на игру команда выставляет 22 человека: двух вратарей и 4 пятерки полевых игроков.

Отличительные особенности хоккея Хоккей является эффективным средством физического воспитания. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма хоккеиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных умений и навыков. Выполнение большого объема сложно-координационных технико-тактических действий, жесткость силовых

единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности хоккеиста способствует воспитанию у него координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки. Отличительной чертой данного вида спорта является уникальный набор действий, выполняемых хоккеистами во время тренировочного и соревновательного процесса не используемых в данной совокупности в других видах спорта. Эта игра требует от игроков высокой степени физической подготовленности, силы, выносливости, быстроты зрительно – двигательной реакции. Игра в хоккей связана с длительной физической нагрузкой на весь организм спортсмена, сердечно – сосудистую и нервную систему, опорно – двигательный аппарат. Добиться такого рода адаптации организма и высокого спортивного мастерства, возможно только в результате многолетних тренировок. раскрывает и развивает такие качества ребенка как умение работать в команде, достижения конкретной цели, смелость, мужественность, дисциплинированность, смекалку, быстрое принятие решения, мгновенную координацию движения и мысли в соответствии с требованиями постоянно меняющейся обстановки. Даже если ребенок не станет профессиональным спортсменом, такие черты характера помогут ему быстрее адаптироваться в обществе. У ребят, которые занимаются хоккеем, укрепляется здоровье, развивается сила и выносливость, улучшается координация движений, быстрота реакции, ловкость, формируется гармонично развитая спортивная фигура. Развиваются волевые качества, ребята становятся более организованными, дисциплинированными. Хоккей является настоящей школой мужества, проявления ума и уникальной технической, физической подготовленности. Сегодняшний хоккей загадочен и прост, в то же время - многолик и сложен.

Особенность хоккея заключается в умении выполнять сложные движения и приемы в условиях взрывных скоростей и интенсивного физического контакта. Игра требует большой мышечной массы и недюжинной силы при агрессивном столкновении с соперником, но вместе с тем хоккеисту необходимо эффективно двигаться, сохранять ловкость на высокой скорости и быть способным на взрывное усилие, отчего лишняя масса тела в этой игре не нужна. Катание на коньках само по себе не является естественным способом передвижения для человека, так же добавляются действия с клюшкой, постоянное контролирование перемещения шайбы по площадке, наличие у хоккеистов высокой двигательной реакции на постоянные изменения в игровой ситуации, силовая борьба. Все это свидетельствует о высоких требованиях, предъявляемых к соревновательной деятельности, и определяет особенности ее структуры и содержания.

## Формы и режим реализации программы

Особенностями осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Количество учебных часов в год планируется из расчета 42 недели учебного процесса. Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 45 минутам.

Количество занятий в неделю: для стартового уровня: 3 раза в неделю по 2 часа, для базового уровня: 2 раза в неделю по 3 часа, 3 раза в неделю по 2 часа, для углубленного уровня: 4 раза в неделю по 3 часа, 2 раза в неделю по 2 часа.

Срок обучения по образовательной программе составляет 10 лет (5 лет для стартового уровня, 3 года для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

Стартовый уровень сложности. На стартовый уровень сложности зачисляются лица, желающие заниматься в спортивно-оздоровительных группах и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача и прошедшие процедуру индивидуального отбора. Продолжительность этапа стартового уровня сложности – 5 лет.

Задачи подготовки следующие: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление и сохранение здоровья.

Базовый уровень сложности. На базовый уровень сложности зачисляются лица, желающие заниматься волейболом, и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача и прошедшие процедуру индивидуального отбора. Продолжительность этапа базового уровня сложности – 3 года. Задачи подготовки следующие: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях разного уровня, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта волейбол, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья.

На углубленном уровне сложности (2 года обучения) задачи подготовки следующие: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, овладение основами техники волейбола, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по волейболу, уточнение спортивной специализации, формирование спортивной мотивации.

Система многолетней подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объемов средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Программа предусматривает три уровня сложности (стартовый, базовый, углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы (далее – уровень образовательной программы).

Стартовый уровень Программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

- творческое мышление;
- различные виды спорта и подвижные игры;
- спортивное и специальное оборудование;
- специальные навыки;
- национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области).

Базовый уровень Программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

- творческое мышление;
- различные виды спорта и подвижные игры;
- спортивное и специальное оборудование;
- специальные навыки;
- национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области).

Углубленный уровень Программы должен предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области углубленного уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта;
- основы профессионального самоопределения.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- творческое мышление;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование;
- национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области).

Минимальный возраст для зачисления в группу стартового уровня сложности – 7 лет.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю

| Уровень подготовки          | Этап обучения | Количество часов в неделю | Разряд  | Примерный возраст для зачисления в группу (лет) | Наполняемость группы (человек) |
|-----------------------------|---------------|---------------------------|---------|---|--------------------------------|
| Стартовый уровень сложности | До года       | 6                         | б/р     | 7-17  | 12-25                          |
|                             | Свыше года    | 8                         | б/р     | 8-17  | 12-25                          |
| Базовый уровень сложности   | Б-1           | 12                        | 3 юн.   | 8-17  | 5-18                           |
|                             | Б-2           | 12                        | 2 юн.   | 8-17  | 5-18                           |
|                             | Б-3           | 12                        | 1 юн.   | 8-17  | 5-18                           |
| Углубленный                 | У-1           | 16                        | III сп. | 9-17  | 5-15                           |



|                   |     |    |           |       |      |
|-------------------|-----|----|-----------|-------|------|
| уровень сложности | У-2 | 16 | I, II сп. | 10-17 | 5-15 |
|-------------------|-----|----|-----------|-------|------|

## Ожидаемые результаты

Планируемые результаты освоения Программы на стартовом уровне подготовки:

Предметные результаты:

- формирование системы теоритических знаний избранного вида спорта;
- овладение практическими навыками и умениями в избранном виде спорта;
- формирование мотивации на ведение здорового образа жизни.

Личностные результаты:

- повышение уровня физической подготовленности;
- формирование законопослушного поведения;
- отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, как к ценности.

Метапредметные результаты:

- развитие физических способностей;
- формирование коммуникативных навыков;
- воспитание стрессоустойчивости;
- развитие познавательных процессов.

Планируемые результаты освоения Программы на базовом уровне подготовки:

Предметные результаты:

- формирование системы теоритических знаний избранного вида спорта;
- овладение практическими навыками и умениями в избранном виде спорта;
- формирование мотивации на ведение здорового образа жизни.

Личностные результаты:

- повышение уровня физической подготовленности;
- формирование законопослушного поведения;

— отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, как к ценности.

Метапредметные результаты:

- развитие физических способностей;
- формирование коммуникативных навыков;
- воспитание стрессоустойчивости;
- развитие познавательных процессов.

Планируемые результаты освоения Программы на углубленном уровне подготовки:

Предметные результаты:

- совершенствование системы теоритических знаний избранного вида спорта;
- применение практических навыков и умений избранного вида спорта в повседневной жизни;
- формирование мотивации на ведение здорового образа жизни.

Личностные результаты:

- совершенствование уровня физической подготовленности;
- формирование на профессиональное самоопределение и выбор профессии;
- отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, как к ценности;
- воспитание гражданско-патриотических чувств;
- ответственность за собственное поведение и поступки.

Метапредметные результаты:

- совершенствование коммуникативных навыков;
- воспитание стрессоустойчивости;
- развитие познавательных процессов;
- самостоятельное освоение новых знаний и умений;

— развитие ключевых компетенций: ответственность, амбициозность, общение, разрешение конфликтов, решительность, делегирование, гибкость, инициативность, управление стрессом, командная работа.

## Учебный план

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе стартового, базового и углубленного уровней в области физической культуры и спорта.

*Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана стартового уровня сложности*

| №<br>п/п | Наименование предметных областей   | Год обучения       |                       |
|----------|--|--------------------|-----------------------|
|          |  | СО<br>(до<br>года) | СО<br>(свыше<br>года) |
| 1.       | Обязательные предметные области  |                    |                       |
| 1.1.     | Теоретические основы физической культуры и спорта  | 10 %               | 10 %                  |
| 1.2.     | Общая физическая подготовка  | 30 %               | 30 %                  |
| 1.3.     | Вид спорта   | 20 %               | 20 %                  |
| 2.       | Вариативные предметные области   |                    |                       |
| 2.1.     | Творческое мышление  | 10 %               | 10 %                  |
| 2.2.     | Различные виды спорта и подвижные игры   | 15 %               | 15 %                  |
| 2.3.     | Спортивное и специальное оборудование  | 5 %                | 5 %                   |
| 2.4.     | Специальные навыки   | 5 %                | 5 %                   |
| 2.5.     | Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области) | 5 %                | 5 %                   |

*Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности*

| №<br>п/п | Наименование предметных областей   | Год обучения |      |      |
|----------|--|--------------|------|------|
|          |  | Б-1          | Б-2  | Б-3  |
| 1.       | Обязательные предметные области  |              |      |      |
| 1.1.     | Теоретические основы физической культуры и спорта  | 15 %         | 15 % | 15%  |
| 1.2.     | Общая физическая подготовка  | 25 %         | 20 % | 20%  |
| 1.3.     | Вид спорта   | 25 %         | 30 % | 30%  |
| 2.       | Вариативные предметные области   |              |      |      |
| 2.1.     | Творческое мышление  | 10 %         | 10 % | 10 % |
| 2.2.     | Различные виды спорта и подвижные игры   | 10 %         | 10 % | 10 % |
| 2.3.     | Спортивное и специальное оборудование  | 5 %          | 5 %  | 5 %  |
| 2.4.     | Специальные навыки   | 5 %          | 5 %  | 5 %  |
| 2.5.     | Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области) | 5 %          | 5 %  | 5 %  |

*Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности*

| №<br>п/п | Наименование предметных областей   | Год обучения |      |
|----------|--|--------------|------|
|          |  | У-1          | У-2  |
| 1.       | Обязательные предметные области  |              |      |
| 1.1.     | Теоретические основы физической культуры и спорта  | 12 %         | 12 % |
| 1.2.     | Общая и специальная физическая подготовка  | 15 %         | 15 % |
| 1.3.     | Вид спорта   | 25 %         | 25 % |
| 1.4.     | Основы профессионального самоопределения   | 10 %         | 10 % |
| 2.       | Вариативные предметные области   |              |      |
| 2.1.     | Различные виды спорта и подвижные игры   | 10 %         | 10 % |
| 2.2.     | Судейская подготовка   | 5 %          | 5 %  |
| 2.3.     | Творческое мышление  | 5 %          | 5 %  |
| 2.4.     | Специальные навыки   | 5 %          | 5 %  |
| 2.5.     | Спортивное и специальное оборудование  | 5 %          | 5 %  |
| 2.6.     | Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области) | 5 %          | 5 %  |

*Учебный план образовательного процесса на 42 недели  
для стартового уровня сложности*

| №<br>п/п | Наименование предметных областей  | Год обучения       |                       | Формы<br>контроля и<br>аттестации          |
|----------|---|--------------------|-----------------------|--|
|          |   | СО<br>(до<br>года) | СО<br>(свыше<br>года) |  |
| 1.       | Обязательные предметные области   |                    |                       |  |
| 1.1.     | Теоретические основы физической культуры и спорта   | 25                 | 34                    | Беседа                                     |
| 1.2.     | Общая физическая подготовка   | 76                 | 100                   | Контрольно<br>-<br>переводные<br>нормативы |
| 1.3.     | Вид спорта  | 50                 | 67                    | Контрольно<br>-<br>переводные<br>нормативы |
| 2.       | Вариативные предметные области  |                    |                       |  |
| 2.1.     | Творческое мышление   | 25                 | 34                    | Беседа                                     |
| 2.2.     | Различные виды спорта и подвижные игры  | 37                 | 50                    | Практическ<br>ое занятие                   |
| 2.3.     | Спортивное и специальное оборудование   | 13                 | 17                    | Практическ<br>ое занятие                   |
| 2.4.     | Специальные навыки  | 13                 | 17                    | Беседа                                     |
| 2.5.     | Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской | 13                 | 17                    | Беседа                                     |
| 3        | Количество часов в неделю   | 6                  | 8                     | -  |
| 4        | Количество занятий в неделю   | 3                  | 4                     | -  |
| 5        | Количество недель   | 42                 | 42                    | -  |
| 6        | Общее количество часов в год  | 252                | 336                   | -  |
| 7        | Общее количество занятий в год  | 126                | 168                   | -  |



*Учебный план образовательного процесса на 42 недели  
для базового уровня сложности*

| №<br>п/п | Наименование предметных областей   | Год обучения |     |     | Формы<br>контроля и<br>аттестации |
|----------|--|--------------|-----|-----|-----------------------------------|
|          |  | Б-1          | Б-2 | Б-3 |                                   |
| 1.       | Обязательные предметные области  |              |     |     |                                   |
| 1.1.     | Теоретические основы физической культуры и спорта                                | 75           | 75  | 75  | Беседа                            |
| 1.2.     | Общая физическая подготовка  | 126          | 100 | 100 | Контрольно-переводные нормативы   |
| 1.3.     | Вид спорта   | 126          | 151 | 151 | Контрольно-переводные нормативы   |
| 2.       | Вариативные предметные области   |              |     |     |                                   |
| 2.1.     | Творческое мышление  | 50           | 50  | 50  | Беседа                            |
| 2.2.     | Различные виды спорта и подвижные игры   | 52           | 53  | 53  | Практическое занятие              |
| 2.3.     | Спортивное и специальное оборудование  | 25           | 25  | 25  | Практическое занятие              |
| 2.4.     | Специальные навыки   | 25           | 25  | 25  | Беседа                            |
| 2.5.     | Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в | 25           | 25  | 25  | Беседа                            |
| 3        | Количество часов в неделю  | 12           | 12  | 12  | -                                 |
| 4        | Количество занятий в неделю  | 5            | 5   | 5   | -                                 |
| 5        | Количество недель  | 42           | 42  | 42  | -                                 |
| 6        | Общее количество часов в год   | 504          | 504 | 504 | -                                 |
| 7        | Общее количество занятий в год   | 210          | 210 | 210 | -                                 |

*Учебный план образовательного процесса на 42 недели*

*для углубленного уровня сложности*

| № п/п | Наименование предметных областей   | Год обучения |     | Формы контроля и аттестации            |
|-------|--|--------------|-----|--|
|       |  | У-1          | У-2 |  |
| 1.    | Обязательные предметные области  |              |     |  |
| 1.1.  | Теоретические основы физической культуры и спорта  | 81           | 81  | Беседа                                 |
| 1.2.  | Общая и специальная физическая подготовка  | 104          | 104 | Контрольно-переводные нормативы        |
| 1.3.  | Вид спорта   | 168          | 168 | Контрольно-переводные нормативы        |
| 1.4.  | Основы профессионального самоопределения   | 67           | 67  | Беседа, экскурсии, дни открытых дверей |
| 2.    | Вариативные предметные области   |              |     |  |
| 2.1.  | Различные виды спорта и подвижные игры   | 67           | 67  | Практическое занятие                   |
| 2.2.  | Судейская подготовка   | 37           | 37  | Беседа, судейство соревнований         |
| 2.3.  | Творческое мышление  | 37           | 37  | Беседа                                 |
| 2.4.  | Специальные навыки   | 37           | 37  | Беседа                                 |
| 2.5.  | Спортивное и специальное оборудование  | 37           | 37  | Практическое занятие                   |
| 2.6.  | Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области) | 37           | 37  | Беседа                                 |
| 3     | Количество часов в неделю  | 16           | 16  | -                                      |
| 4     | Количество занятий в неделю  | 6            | 6   | -                                      |
| 5     | Количество недель  | 42           | 42  | -                                      |
| 6     | Общее количество часов в год   | 672          | 672 | -                                      |

|   |                                |     |     |   |
|---|--------------------------------|-----|-----|---|
| 7 | Общее количество занятий в год | 252 | 252 | - |
|---|--------------------------------|-----|-----|---|

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

#### *Формы аттестации*

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим Программу:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико - тактических умений и навыков).

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого

года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации.

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

## Содержание программы

### *Обязательные предметные области*

*Теоритические основы физической культуры и спорта для стартового, базового и углубленного уровней сложности*

#### *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.

#### *Влияние физических упражнений на организм спортсмена*

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

#### *Этапы развития отечественного хоккея*

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

#### *Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте*

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

### *Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания*

Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объем контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

### *Травматизм в спорте и его профилактика*

Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем.

В качестве профилактики рекомендуется:

- при проведении учебно-тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;
- нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок;
- основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий;
- обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования и инвентаря).

### *Характеристика системы подготовки хоккеистов*

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое.

Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов.

Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

#### *Управление подготовкой хоккеистов*

Основные функции управления процессом подготовки хоккеистов - планирование, контроль и реализация плана. Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный. Технология составления планов. Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов. Контроль уровня подготовленности хоккеистов. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов. Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

#### *Основы техники и технической подготовки*

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр кинограмм, кинокольцовок видеозаписи.

#### *Основы тактики и тактической подготовки*

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и

методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне. Тактика игры в неравночисленных составах.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписи.

#### *Характеристики физических качеств и методика их воспитания*

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств. Характеристика и методика воспитания силовых качеств. Характеристика и методика воспитания скоростных качеств. Характеристика и методика воспитания координационных качеств. Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости. Соревнования по хоккею

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов. Психологическая подготовка хоккеистов

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена.

#### *Разработка плана предстоящей игры*

Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа



полученных данных составления плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на предигровой тренировке с внесением возможных коррекций.

#### *Установка на игру и ее разбор*

Установка на игру - краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения установки. В заключение, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут.

Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды. Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий. Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, представляется возможность высказать свое мнение игрокам. В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

#### *Общая физическая подготовка для стартового, базового и углубленного уровней сложности*

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

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

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

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. 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. 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 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, гантельки 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. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

*Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта: хоккей с шайбой*

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|------------------------------------|-----------------|
| Скоростные способности             | 3               |
| Мышечная сила                      | 2               |
| Вестибулярная устойчивость         | 3               |
| Выносливость                       | 2               |
| Гибкость                           | 2               |
| Координационные способности        | 3               |
| Телосложение                       | 1               |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

*Вид спорта: хоккей с шайбой для стартового, базового и углубленного уровней сложности*

Подготовка игроков в хоккей строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс, необходимых для осуществления качественного учебно-тренировочного процесса. Для достижения спортивного мастерства необходимо освоение определённых объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок. Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов проходит неравномерно.

В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств. Для этого тренеру необходимо знать возрастные особенности развития юных игроков.

*Примерные чувствительные периоды развития двигательных качеств*

| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|--------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|   | 9            | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Рост  |              |    |    |    |    | *  | *  |    | *  |    |
| Мышечная масса                                      |              |    |    |    |    | *  | *  | *  | *  |    |
| Быстрота  |              |    | *  | *  | *  |    |    |    |    |    |
| Скоростно-силовые качества                          |              |    |    | *  | *  | *  | *  | *  |    |    |
| Силовые способности                                 |              |    |    |    |    | *  | *  |    |    |    |
| Выносливость (аэробные возможности)                 |              | *  | *  | *  |    |    |    |    | *  | *  |
| Анаэробные возможности                              |              |    | *  | *  | *  |    |    |    | *  |    |
| Гибкость  | *            | *  | *  | *  |    |    |    |    |    |    |
| Координационные способности                         |              |    | *  | *  |    | *  |    |    |    |    |
| Равновесие  | *            | *  |    | *  | *  | *  |    | *  |    |    |

*Техническая подготовка*

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей

многолетней подготовки юных хоккеистов ДЮСШ технической подготовке следует уделять должное внимание.

#### *Приемы техники передвижения на коньках*

Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке. Основная стойка (посадка) хоккеиста. Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул. Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой. Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот. Бег скользящими шагами. Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда. Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием). Повороты по дуге переступанием двух ног. Повороты влево и вправо скрестными шагами. Торможения полуплугом и плугом. Старт с места лицом вперед. Бег короткими шагами. Торможение с поворотом туловища на  $90^\circ$  на одной и двух ногах. Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка). Прыжки толчком одной и двумя ногами. Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда. Бег спиной вперед переступанием ногами. Бег спиной вперед скрестными шагами. Повороты в движении на  $180^\circ$  и  $360^\circ$ .

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. Кувырок в движении. Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении. Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости. Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

#### *Приемы техники владения клюшкой и шайбой*

Основная стойка хоккеиста. Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий. Ведение шайбы на месте. Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка

клюшки через шайбу. Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы. Ведение шайбы дозированными толчками вперед. Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки. Ведение шайбы коньками. Ведение шайбы в движении спиной вперед. Обводка соперника на месте и в движении. Длинная обводка. Короткая обводка. Силовая обводка. Обводка с применением обманных действий-финтов. Финт клюшкой. Финт с изменением скорости движения. Финт головой и туловищем. Финт на бросок и передачу шайбы. Финт — ложная потеря шайбы. Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий). Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой). Удар шайбы с длинным замахом. Удар шайбы с коротким замахом (щелчок). Бросок-подкидка. Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы. Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы. Броски шайбы с неудобной стороны. Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем. Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям. Отбор шайбы клюшкой способом выбивания. Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника. Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом. Остановка и толчок соперника грудью. Остановка и толчок соперника задней частью бедра. Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой.

#### *Психологическая подготовка*

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе 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.

#### *Воспитание личностных качеств*

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

#### *Формирование спортивного коллектива*

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



### *Воспитание волевых качеств*

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

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

### *Выдержка и самообладание*

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 удалениям. 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 проявлять инициативу и творчество, 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 тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины.

#### *Развитие процессов восприятия*

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

варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

#### *Развитие внимания*

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

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

#### *Развитие оперативно-тактического мышления*

Тактическое мышление - это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс-оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в тренировочных играх.

#### *Развитие способности управлять своими эмоциями*

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

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

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

#### *Психологическая подготовка к матчу*

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

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

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

победе. Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приемы:

- сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самопобуждения;
- направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния;
- использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста; проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка и др.);
- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

#### *Построение психологической подготовки*

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. Вместе с тем на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства их значимость проявляется в большей степени.

На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годового цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

1. в подготовительном периоде наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как: воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта; развитие волевых качеств; формирование спортивного коллектива; развитие специализированного восприятия; развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности; развитие оперативного мышления;

2. в соревновательном периоде акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;
3. в переходном периоде ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления.

*Основы профессионального самоопределения для углубленного уровня сложности*

Под процессом профессионального самоопределения принято понимать внешнюю и внутреннюю активизацию представлений человека о себе как субъекте труда и развитие у него способностей и умений самостоятельно определять и осуществлять жизненные профессиональные планы.

Профессиональное самоопределение - это вид деятельности человека, имеющей собственное содержание, в зависимости от этапа его развития как субъекта труда. Содержание деятельности по профессиональному самоопределению имеет собственный предмет - систему взаимосвязанных признаков объектов окружающей действительности, называемую профессиональным миром, и на который направлена познавательная активность человека.

Профориентационная работа ведется посредством формирования интереса к профессии. Задача - заложить у обучающихся механизмы самореализации, саморазвития, самовоспитания, необходимые для осуществления деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Систематическая работа по формированию интереса к профессии тренерапреподавателя через учебно-тренировочное занятие будет способствовать формированию внимания и заинтересованности этой профессией, интереса и уважения к педагогическому труду, повышению уровня знаний, приобретению профессионально-педагогических навыков,

воспитанию чувства ответственности, гражданственности, оптимизма, уверенности в завтрашнем дне.

Ориентация обучающихся на выбор профессии должна проходить на протяжении всего периода обучения в спортивной школе, начиная с первого года базового уровня освоения программного материала. В этот период необходимо прививать любовь к труду с развитием и закреплением познавательных интересов обучающихся, формировать положительное отношение к физической культуре и спорту, труду тренера, преподавателя; выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у юных спортсменов; воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе школьниками-спортсменами профессионального жизненного пути.

Для решения этих задач необходимо проведение учебно-тренировочных занятий на высоком методическом уровне; экскурсии в институт физической культуры; встречи с ветеранами спорта, заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами школы, города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных кинофильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

При обучении решаются следующие задачи: организация практической деятельности в избранной профессии; проверка склонностей и способностей и дальнейшее их развитие; формирование устойчивого профессионального интереса; стимулирование учащихся к самостоятельной работе над собой по формированию необходимых профессиональных умений; формирование личностных профессиональных ценностей.

Для решения поставленных задач рекомендуются следующие формы и методы: индивидуальные беседы; консультации с акцентированием внимания не только на положительных сторонах профессии, но и на ее трудностях; конкурсы по "защите" будущей профессии; написание рефератов, сочинений по избранной специальности.

Тренер-преподаватель готовит учебный материал для освоения обучающимися в форме: программирования заданий, проблемных занятий, игровых заданий, самостоятельных заданий.

*Классификация видов обучения*

| №<br>п/п | Виды обучения     | Действия тренера и обучающегося  |
|----------|-------------------|--|
| 1        | Сообщение         | 1.Тренер-преподаватель сообщает учебную информацию.<br>2.Обучающийся слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание.   |
| 2        | Программированное | Тренер-преподаватель предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шагам). Контроль тренера и самоконтроль хоккеиста. Обучающийся усваивает учебную информацию последовательно, по частям.   |
| 3        | Проблемное        | Тренер-преподаватель ставит проблему, выделяет основные ее части. Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), обучающегося, формирует побудительные стимулы к решению проблемы. Обучающийся осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблем, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения. |
| 4        | Игровое           | 1. Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы.  |
| 5        | Самостоятельное   | 1. Обучающийся находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений,   |



|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | использует знания, умения, навыки в практике. |
|--|--|---|

Профессиональная направленность (устойчивое стремление человека заниматься педагогической деятельностью) в сфере физической культуры и спорта формируется на базе двух мотивационных образований – так называемой "любви к детям" и интереса к физической культуре и спорту.

Интерес к физической культуре является вторым основным мотивом, формирующим педагогическую направленность учителя физической культуры.

Спортивная направленность юношей и девушек, занимающихся спортом, должна пробудить интерес к физкультурно-педагогической деятельности, желание сделать сильными, бодрыми, здоровыми других людей, в частности детей.

#### *Вариативные предметные области*

##### *Различные виды спорта и подвижные игры для стартового, базового уровня сложности*

Игра «Петушинный бой». Цель игры - совершенствовать способность борцов сохранять равновесие. Правила игры: борцы входят в круг, начерченный на полу; захватив двумя руками свою ногу за стопу сзади и прыгая на другой, они толчком плеча или туловища стремятся вытолкнуть друг друга из круга или вывести из равновесия.

Игра «Перетягивание». Игра способствует формированию навыка в преодолении сопротивления противника. Борцы с двух концов захватывают канат (пояс от куртки) и по сигналу тренера стремятся перетянуть друг друга через линию, начерченную мелом. Игра может проводиться в парах, командами, с захватом одежды (куртки).

Футбол с набивным мячом. Игра проводится на ковре и преследует цели:

1) развить быстроту, выносливость, силу и точность движения ног; подготовить к выполнению подсечек, зацепов и других приемов с действием ногами;

2) выработать умение падать.

Правила игры можно изменять в зависимости от цели.

1. Игра с вратарем. Один борец в «воротах», а другие поочередно «бьют» с различного расстояния.

2. Игра без вратаря. Играют две команды по 4-5 человек, игроки стремятся забить мяч в ворота соперников.

3. Игра с задержкой игрока руками, толчками, подножками, захватами ног, бросками.

4. Игра без задержки игрока.

Игра «Перехвати мяч». Игра проводится после разминки для развития быстроты спортсменов. Играющие выбирают водящего и садятся в круг. Они передают друг другу набивной мяч так, чтобы его не поймал или не коснулся водящий. Если водящему удается поймать мяч, то он меняется ролью с тем, кто передавал мяч последним, и игра продолжается.

Игра «Раскручивание». Игра развивает способность борца перемещать противника и использовать центробежную и центростремительную силы.

Примеры упражнений. 1. Взяв партнера сзади под плечи, вращаться так, чтобы его ноги отделились от ковра. 2. Взяв партнера спереди под плечи, делать то же. 3. Взяв партнера за куртку, делать то же.

Игра «Наступи на ногу». Игра способствует развитию быстроты и навыков тактических действий ногами против ног противника. По правилам игры борец должен, не касаясь руками противника, наступить ему на стопу и прижать ее к ковра. Тот, кто сделает это первым или большее количество раз, - победитель. Можно проводить игру с условием, что борцы держатся за рукава курток.

Игра «Вратарь». Игра способствует развитию быстроты реакции, ловкости, силы. Содержание: в обозначенные мешками, чучелами или

мячами ворота становится вратарь, а другой занимающийся старается забросить набивной мяч в ворота. Броски выполняют с определенной дистанции одной и двумя руками различными способами: сверху, снизу, из-за головы, сбоку. После 10 бросков занимающиеся меняются ролями. Победителем считается тот, кто забросил больше мячей. Если тренер хочет подготовить занимающихся к освоению броска через грудь, то борец становится спиной к воротам и бросает мяч с падением назад. В этом случае игра является специальным упражнением для обучения приему.

Игра «Салки» на ковре. Игра способствует развитию быстроты и умения ориентироваться. Передвигаться по ковру можно только одним из способов: а) в стойке; б) на коленях; в) кувырками. Игрок считается осаленным, если его коснется водящий. Игру можно усложнить, введя следующее правило: салить только с помощью захвата или захвата и остановки игрока.

При проведении игры с передвижением кувырками на ковре не должно быть много занимающихся (на каждого должно приходиться не менее 4 м<sup>2</sup> площади ковра).

Игра «Перетягивание партнера через линию». В положении стоя лицом друг к другу, левая нога впереди, правая сзади партнерам взяться правыми руками так, чтобы большой палец захватил большой палец партнера, а четыре других - тыльную часть кисти.

По команде борец стремится перетянуть партнера через линию. Левую ногу смещать нельзя, а правой можно делать различные подшагивания, отшагивания и т. д. Затем проводят перетягивание без смещения правой ноги.

Игра «Борьба одной ногой». При борьбе одной ногой совершенствуется умение борца действовать одной ногой и атаковать ногу противника. Борцы, взяв друг друга за проймы, прыгают на одной ноге. Задача каждого из них - выполнить бросок или заставить противника встать на обе ноги.

Игра «Борьба предплечьями» («армрестлинг»). Игра способствует развитию силы, выработке умения преодолевать сопротивление противника. В положении лежа на животе лицом друг к другу правые руки поставить локтями на одной линии и соединить так, чтобы большие пальцы охватывали друг друга, а остальные четыре пальца - тыльную часть кисти. Левые руки положить за спину. По команде следует прижать кисть противника к коврику.

Игра «Регби» с набивным мячом. Игра помогает совершенствовать умение борца ориентироваться на коврике, быстро реагировать на изменение обстановки. Правилами игры разрешается вести мяч руками и ногами, захватывать мяч и противника, сбивать противника на ковер. Можно играть и на коленях. Мяч забрасывается в ворота, отмеченные предметами.

Игра «Затяни в круг». Игра способствует совершенствованию умения преодолевать сопротивление противника и выработке навыка маневрирования на коврике, а также развивает тактическое мышление. На коврике следует начертить мелом круг такого диаметра, чтобы занимающиеся, взявшись за руки, могли расположиться снаружи круга. Цель игры – затянуть игрока внутрь круга, не переступая черту. Переступившие черту выбывают из игры.

Игра «Перетяни на свою сторону». Игра помогает совершенствовать умение преодолевать сопротивление противника и навыки борьбы с противником, уходящим с коврика. В положении стоя лицом друг к другу (левая нога впереди, правая – сзади) борцы берутся правыми руками так, чтобы большой захватывал большой палец партнера, а четыре других - тыльную часть кисти. По сигналу тренера нужно перетянуть партнера через линию. Можно охватить руку и шею.

#### *Различные виды спорта и подвижные игры для углубленного уровня*

Для достижения мастерства важен уровень физического развития, развития всех физических качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, выносливости. Подвижные игры и игровые упражнения на занятиях по гандболу являются наиболее действенным средством развития всех выше

перечисленных качеств. Ведь главная особенность игры в том, что она всегда принимается с радостью, проходится на высоком эмоциональном уровне.

Немаловажным моментом подвижных игр является борьба за победу, а уже само стремление к победе вызывает совершенствование и в технике и в тактике.

#### Игры для совершенствования тактических действий:

«НАПЕРЕГОНКИ С МЯЧОМ». Участники выстраиваются в шеренги в двух шагах от боковых линий, лицом к середине площадки. Игроки каждой из шеренг рассчитываются по порядку. Таким образом, одна команда стоит слева, а другая справа от руководителя, который находится под щитом. Он бросает мяч в щит и одновременно называет номер. Двое учащих под этим номером пытаются овладеть мячом. Игрок, которому это удалось, передает мяч стоящему первым в своей команде, тот – стоящему рядом и т. д. Соперник, не сумевший овладеть мячом, обегает снаружи игроков своей команды, стремясь последнего игрока противоположной команды. Таким образом, гандболист старается обогнать мяч, который передают игроки противоположной команды. Если бегущий финиширует раньше, чем мяч окажется у последнего игрока соперников, команда получает одно очко. Соперники также получают очко: так как их игрок завладел мячом. Если мяч «пришел» первым, команде начисляется 2 очка. Затем руководитель вызывает другие номера и борьба повторяется. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«ВОЗДУШНЫЙ ШАР». Участники делятся на две команды и строятся в шеренги лицом друг к другу. За спиной у игроков каждой команды на расстоянии 4–5 м проводится ограничительная линия. Между каждой парой ведущий подбрасывает воздушный шар, а ребята в прыжке стараются отбить его одной рукой за спину соперника, перебросив при этом через ограничительную линию. Тот, кому это удастся, получает 1 очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«БЫСТРЫЙ ПРОРЫВ». Игроки ведут борьбу за мяч 2Х2, 3Х3, 4Х4 или 5Х5. По сигналу ведущего команда, владеющая в этот момент мячом, совершает быстрый прорыв к противоположным воротам, после чего игра продолжается уже у этих ворот вплоть до нового сигнала. Побеждает команда, которая большее количество раз убежала в отрыв.

«ЛОВЕЦ И ПЕРЕХВАТЧИК». Участники стоят по кругу. В середине – двое. Один из них ловец, другой – перехватчик. Играющие в кругу передают друг другу мяч, чтобы в удобный момент сделать передачу своему игроку – ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получать передачу, а перехватчик – прикрыть ловца и перехватить мяч. Через каждые 2 мин перехватчик меняется. Игра длится до тех пор, пока все участники не побывают в роли перехватчиков. Победителем считается перехватчик, который позволил сделать меньше передач ловцу. Вариант, Игра проводится с командным зачетом. В этом случае перехватчик – представитель другой команды. По истечении условленного времени команды меняются ролями. Выигрывает та, чей перехватчик сумел большее количество раз перехватить мяч.

«СЛЕДИ ЗА СИГНАЛОМ». Участники делятся на две команды. Игроки каждой выстраиваются в шеренгу вдоль лицевой линии, одна слева, другая – справа. На противоположной стороне зала, на стене против команды обозначают два круга (1 и 2) диаметром 50 см, 150–170 см от пола. У право-, левофланговых – мяч. Эти Игроки выходят на стартовую линию (в двух шагах от лицевой) и по сигналу ведут мяч в направлении, противоположном лицевой линии. В момент пересечения первым из ведущих средней линии площадки руководитель подает один из обусловленных зрительных сигналов (например, поднимает руку вверх). По этому сигналу игрок, доведя мяч до линии, обозначенной на полу в 2 м параллельно стене, выполняет передачу в круг 2 (рука в сторону – в круг 1), ловит отскочивший от стены мяч, возвращается с ведением, передает мяч очередному игроку, вышедшему на стартовую линию, и становится на свое место. Команда, закончившая эстафету первой, получает очко, второй – два и т. д. За ошибки начисляются

штрафные очки; при броске не в тот круг – 2 очка, за его пределы – 1, за потерю при ловле – 1, при ведении – Г, Побеждает команда с меньшей суммой очков.

«МЯЧ ЛОВЦАМ». Прямоугольную площадку делят двумя поперечными линиями на три равные зоны. В 1 м от лицевых границ проводят еще по одной линии. Перед началом игры команды (по 6–8 человек) располагаются в своей зоне и посылают двух игроков в тыл противника (за дальнюю линию его зоны). Мяч вбрасывают в круг в центре площадки между двумя разыгрывающими, которые отбивают его своим игрокам. Команда, к которой попал мяч, быстро занимает среднюю (до этого нейтральную) зону, а соперник остается в своей (блокируя бегающих за спинами игроков. Одному из них в течение 15 мин должен быть передан мяч из средней зоны. Если это удалось сделать, игру возобновляют центра, а 1 очко начисляется команде, сумевшей сделать передачу. Если мяч перехвачен, наступавшая команда быстро отходит в свою зону, а в среднюю устремляются игроки, перехватившие мяч. Они могут передавать его друг другу (в средней зоне), чтобы бросить своим партнерам, также стоящим за спинами соперников. Игра продолжается 10–15 минут, после чего команды меняются сторона и площадки, а участники ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков. Правила не разрешают команде, потерявшей мяч, находиться в средней зоне и блокировать там игроков. Мяч можно бросать ловцам по воздуху или ударом о землю. Мяч, вышедший за границы площадки по вине одной из команд, передается противнику в его зону. Успех команде, перехватывающей мяч, обеспечивает быстрый прорыв в среднюю зону и умелое взаимодействие между разыгрывающими игроками и ловцами, свободно передвигающимися в своем 1-метровом коридоре.

«ПО КОРИДОРУ». В игре участвуют две команды. В середине гандбольной площадки прочерчивается коридор шириной 2–2,5 и длиной 10–14 м. На каждой стороне коридора выстраиваются играющие через 2 м друг от друга. Игроки обеих команд стоят вперемежку (через одного – на 6-

метровой линии лицом к центру площадки (его команда вначале выполняет защитные действия), а представитель нападающей команды находится с мячом в дальнем конце коридора. По сигналу руководителя нападающий ведет мяч через коридор «змейкой» правой и левой рукой, стараясь держаться подальше от соперников, которые (не заступая за линии) рукой стараются помешать этому. Пройдя коридор, гандболист выходит один на один с защитником, стремится с ходу обвести его и забросить мяч в ворота, за что он получит очко. Если бросок неточен или мяч выбит защитником, нападающая команда очков не получает. Игроки, выступающие в единоборстве, идут в конец коридора, а пара, стоящая близко к воротам, сменяет нападающего и защитника. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не побывают в роли нападающего и защитника (команды меняются ролями). Победитель определяется по наибольшей сумме очков.

«НЕ ДАВАЙ МЯЧ ВОДЯЩЕМУ». Все стоят по кругу, кроме двух-трех водящих, которые располагаются в середине. Их задача – коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который запял мяч, в середину круга идет тот, кто не сумел точно передать мяч товарищам. Игру можно усложнить, введя в нее правило 3 с, за которые игрок должен перебросить мяч партнеру. Это усложняет действия владеющих мячом (нельзя делать перебежки, выполнять двойное ведение), но в известной мере облегчает задачу водящих. В зависимости от подготовленности играющих число их может быть увеличено или сокращено. Вариант. Играющие делятся на две команды. По жребию одна команда выполняет передачи, а 2–3 игрока другой – водящие – перехватывают мяч. За каждый удачный перехват начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 4–5 минут, после чего команды меняются ролями. Побеждает та, чьи игроки наберут большее количество очков.

«ОХРАНЯЙ КАПИТАНА». Играющие делятся на две команды, в каждой из которых по одному капитану, по четыре защитника и нападающих. Капитаны и защитники остаются на своей половине площадки,



а нападающие уходят наполовину поля противника. После розыгрыша мяча с центра команда, овладевшая мячом, старается за счет ведения и передач приблизиться к капитану противника и осалить его мячом. Этому противодействуют защитники, стремящиеся перехватить мяч и, в свою очередь, отправить его на половину поля противника. За попадание мячом в капитана (перемещающегося только на своей половине) команда получает очко. Правила не разрешают защитникам переходить среднюю линию, а нападающим возвращаться на свою половину для помощи защитникам. Нарушение правил игры влечет потерю мяча. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«ЗАЩИЩАЙ ТОВАРИЩА». Игроки одной команды располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук. В середину круга становятся двое игроков другой команды. Гандболисты первой команды передают мяч друг другу и в удобный момент должны попасть им в одного из игроков противоположной команды, причем один защищает своего товарища руками, ногами, туловищем. За каждое попадание игрокам первой команды начисляется очко. Игра продолжается 3–4 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков. Вариант. Игра может быть проведена на двух площадках с одновременным охватом всех участников.

«ВЫЗОВ НОМЕРОВ». Игроки делятся на две команды, которые располагаются возле боковых линий у одних из ворот, рассчитываются по порядку номеров; каждый запоминает свой номер. Возле противоположных ворот находится вратарь с мячом в руках. По сигнал тренера-преподавателя он бросает мяч вперед-вверх. В это время называется любой номер. По игроку от каждой команды бегут к мячу, чтобы завладеть им и бросить в ворота. За промах команда получает штрафное очко. Игроки возвращаются к своим командам, затем вызывается следующая пара. Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

«КОСОЙ УДАР». На стене обозначают мишень (1X1 м) на высоте 2,5–3 м от пола. Под мишенью от стены прочерчивают коридор шириной 1 м. Это – «нейтральная зона». Справа и слева от нее размечают две площадки размером по 5X6 м. Проводить игру можно на гандбольной и баскетбольной площадках, выполнив на них соответствующую разметку. Играют две команды по 5–7 человек. Участники свободно размещаются на своих площадках. По сигналу капитан команды, получившей по жребию право начать игру, бросает мяч в мишень, чтобы он отскочил на площадку противника. Игроки другой команды ловят мяч и так же – косым ударом – посылают его на сторону противника. Это повторяется до тех пор, пока одна из команд не сделает ошибку, за которую противник получает очко или право на бросок. Побеждает команда, игроки которой быстрее наберут 10 очков. Бросать мяч по мишени можно с любого места площадки, не переступая ее границы. Если игрок не попал в цель или бросил мяч так, что он улетел за пределы площадки и не был задет никем из игроков противника, соперники получают право на бросок по мишени. Если мяч послан правильно, но никто из игроков противника не сумел его поймать, команда, выполнившая косой удар, получает выигрышное очко. Мяч можно ловить одной, двумя руками или отбивать, как при игре вратаря.

«ВОЛКИ ВО РВУ». Посреди площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70–100 см одна от другой – коридор («ров»). Его можно означить не совсем параллельными линиями, сделав с одной стороны поуже, а с другой пошире. Двое водящих – «волки» – становятся во рву; остальные играющие – «овцы» – размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой стороне линией обозначается пастбище. По сигналу руководителя «овцы» бегут из дома в противоположную сторону площадки – на пастбище и перепрыгивают через ров. «Волки», не выходя из рва, стараются осалить как можно больше «овец», за что получают выигрышные очки. После 3–4 перебежек (по договоренности) выбирают новых «волков» и повторяют игру. Выигрывают «овцы», не пойманные ни разу, и «волки»,

набравшие большее количество очков. Вариант. «Овцы» должны пройти через ров с ведением мяча. Если «волки» выбили мяч, «овца» считается осаленной.

«ЗАЩИТА УКРЕПЛЕНИЯ». Играющие становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками на полу чертится круг, в центре которого устанавливают укрепление из трех гимнастических палок, связанных сверху в виде треножника. Выбирается водящий, который становится в центре круга для защиты укрепления. У игроков, стоящих по кругу, мяч. По сигналу играющие начинают передавать друг другу мяч, стараясь, выбрать удобный момент и попасть им в треножник. Защитник, передвигаясь по площадке, старается прикрывать его, отбивая мяч руками и ногами. Игрок, которому удалось попасть в укрепление, меняется местами с защитником. Игра продолжается 5–7 мин. Победителем считается тот из защитников, кто дольше всех сумел отстаивать укрепление. Согласно правилам, нельзя заходить за черту круга, а защитнику – удерживать укрепление руками. Если укрепление упадет по вине защитника, на место последнего пойдет игрок, у которого в этот момент окажется мяч. Варианты: 1. Игру можно проводить и в двух кругах, в виде соревнования двух команд. В каждом круге – свое укрепление. Защитником становится игрок противоположной команды. По истечении обусловленного времени отмечают команду-победительницу, сбившую укрепление большее количество раз. Если укрепление упадет по вине защитника, последнего не сменяют. 2. Расположение игроков – то же, но подсчет очков ведется иначе. Побеждает команда, чьи игроки быстрее наберут 5 очков. За каждое попадание команде начисляется очко. Помощники руководителя вслух отмечают количество попаданий.

«ПРОРЫВ ЦЕПИ». 5–7 игроков, взявшись за руки, образуют круг. Столько же игроков другой команды стоят по кругу. По команде ведущего они начинают прорываться за круг, т.е. разъединять руки игроков, образующих круг. После того как последний прорвет цепь, участники

меняются ролями. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание. Вариант. Нападающие с мячами, с ведением должны прорвать цепь и не потерять мяч.

«ОТРУБИ ХВОСТ». Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна команда защищается, другая нападает. Участники первой команды располагаются в затылок друг другу, и каждый берет впереди стоящего за пояс. Функции направляющего выполняет самый ловкий из защитников. Игроки нападающей команды равномерно распределяются вдоль периметров игровой площадки, у одного из них в руках гандбольный мяч. Задача игроков нападающей команды попасть мячом в замыкающего колонны соперника. Гандболисты передают друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент и попасть в замыкающего, т. е. «отрубить хвост». Но сделать это нелегко, потому что замыкающего защищает руками, ногами, туловищем направляющий. Ему в этот момент помогают все остальные игроки, перемещаясь вслед за направляющим так, чтобы заслонить замыкающего. За каждое точное попадание в замыкающего нападающим начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков. Защищающиеся не имеют права образовать «улитку», т. е. свернуться в кружок и спрятать замыкающего. За это нарушение соперникам начисляется выигрышное очко. Попадание не засчитывается, если игрок, выполнивший бросок, переступил линию или попал в голову. Вариант. Игра проводится, с выбыванием. Выигрышные очки не начисляются, а замыкающий выбывает и игра продолжается до истечения установленного времени. Выигрывает команда, игроки которой сумеют «выбить» больше соперников.

«САЛКА И МЯЧ». Игроки передвигаются по площадке, спасаясь от преследования водящего, и передают друг другу гандбольный мяч. Необходимо передать мяч участнику, которого достигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в его

руках. Последний в этом случае становится водящим, которому разрешается салить мяч на лету, перехватывая его. В случае удачной попытки водящего сменяет игрок, потерявший мяч.

«САЛКИ С ЗАСЛОНОМ». Один или двое водящих пытаются осалить. Остальных игроков, бегающих по площадке. От преследования можно спастись, если партнер поставит заслон, станет между водящим и преследуемым или пересечет водящему путь. В этом случае водящий не имеет права продолжать погоню и должен догонять нового игрока. Осаленный становится водящим. Вариант. Игроки передвигаются по площадке с ведением мяча. Участник считается осаленным, если водящий выбьет мяч.

«ПЕРЕХВАТ МЯЧА». Учащиеся разбиты на тройки. В пределах площадки (3X5 м) двое игроков передают друг другу гандбольный мяч. Третий старается перехватить его. Играющие могут свободно перемещаться по всему полю. Игрок, пытающийся перехватить мяч, может покидать пределы поля. Тот, кому удалось перехватить мяч, сменяет бросавшего последним. Побеждает тот, кто меньше других был водящим.

«ПОДСЕЧКА». Игроки разделены на две команды и становятся через одного, образуя круг. В центре – руководитель со скакалкой в руках. Он вращает скакалку, держа ее за один конец, другим описывая круг над полом. У каждой команды по одному гандбольному мячу. Играющие должны своевременно подпрыгнуть и передать мяч партнеру. Участник, задевший скакалку или потерявший мяч, получает штрафное очко. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков. Игра проводится 3–5 минут. Скакалку надо вращать равномерно, постепенно поднимая. Вариант. У каждого участника гандбольный мяч. Прыжки выполняются в сочетании с ведением мяча.

«ПОДБЕРИ МЯЧИ». Игрок становится с гандбольным мячом в руках вокруг диаметром 1 м. Позади лежат 5–8 теннисных мячей. По сигналу руководителя участник подбрасывает мяч и, пока тот находится в воздухе,

поворачивается, поднимает возможно большее количество мячей, а затем, не выходя из круга, ловит подброшенный. Побеждает сумевший подобрать больше мячей.

«МЯЧ ИЗ КРУГА». Играющие образуют круг, расставив ноги на ширину плеч. Ступни соседей соприкасаются. Руки на коленях. Участники игры перекатывают мяч по земле, стараясь не уступить его водящему, который находится внутри круга. Задача водящего – перехватить мяч и выкатить из круга. Играющие не имеют права отбивать мяч ногой или задерживать. В минуту опасности можно снять руки с колен, чтобы защититься от мяча и отбить его. Побеждает игрок, который за определенное время большее количество раз выкатывал мяч из круга.

«ПРОРВИСЬ В ЗОНУ». Одна команда -- защитники (6–8 человек) – выстраивается вдоль линии площадки вратаря, где лежит несколько мячей. Другая команда – нападающие – находится на игровой площадке. Ее задача – прорваться в площадку вратаря и выбросить оттуда мяч. Нападающие меняются местами, быстро перемещаются, ставят заслоны, применяют обманные движения, стремясь запутать защитников и прорваться в зону к мячам. Один игрок, ворвавшийся в зону, может выбросить оттуда только один мяч, после чего должен возвратиться на свое место. Запрещается обхватывать и толкать соперника. Единоборства разрешены в рамках правил по ручному мячу. Через равные промежутки времени команды меняются ролями. Побеждает набравшая большее количество мячей за меньшее время.

«ДВА ОГНЯ». Игра проводится на волейбольной площадке без сетки. Участники располагаются таким образом, чтобы капитан команды стоял за одной линией площадки (лицевой), а остальные располагались на противоположной половине. Таким образом, игроки каждой команды находятся как бы между двух огней. С одной стороны им угрожает капитан соперников, с другой – его команда. По жребию один из капитанов вводит мяч (волейбольный) в игру – передает его партнерам, а те возвращают мяч, передавая друг другу, чтобы выбрать удобный момент и попасть в одного из

соперников. Последние передвигаются по площадке и стараются увернуться от мяча или перехватить его. Участник, в которого попали мячом, выходит за пределы площадки, но продолжает играть рядом со своим капитаном за лицевой линией площадки. Как и капитан, он имеет право ловить, передавать мяч, выбивать соперника и т. д. Таким образом, задача участников, которые владеют мячом, – выбить игроков противоположной команды, а остальных – перехватить мяч для того, чтобы овладеть инициативой и нападать. Игра может продолжаться до тех пор, пока не будут «выбиты» все игроки одной из команд, в том числе и капитан, который заходит на площадку в последний момент. Учитывая особенности перемены, игру лучше проводить на время. В этом случае побеждает команда, у которой по истечении обусловленного времени (7–10 мин) остается на площадке больше игроков. Если мяч попал в кого-либо из участников, но один из его партнеров сумел поймать мяч в воздухе, осаленный из игры не выбывает. Участник, в которого попали мячом, имеет право задержать мяч, чтобы он не выкатился за пределы площадки, в этом случае его команда становится нападающей.

**НАЕЗДНИКИ**». Участвуют две команды по 11 человек. Игра ведется гандбольным мячом на баскетбольной площадке по правилам гандбола. Игроки располагаются на площадке попарно: один садится другому на плечи. В итоге в каждой команде – 5 пар и 1 свободный игрок, который имеет право участвовать в игре наравне с остальными: подбирать мяч, бороться за перехват его, выполнять ведение, передачи и другие технические приемы, за исключением заключительного броска в ворота. Последний могут выполнить только гандболисты-наездники. Игра проводится в два тайма по 5 минут. Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков. В процессе игры участники могут меняться ролями.

**«ХОККЕЙ РУКАМИ**». Игра проводится в пределах волейбольной площадки. Участвуют две команды по 8–10 человек. Они толкают по земле рукой небольшой набивной мяч. Цель – с помощью передачи или индивидуальных действий продвинуться на сторону соперника как можно

ближе к лицевой линии и выкатить мяч за линию. За это начисляется выигрышное очко. Проигравшая команда вводит мяч в игру из-за лицевой линии. При этом все соперники должны находиться за средней линией на своей стороне. Встреча продолжается 6–8 мин, после чего игроки меняются местами. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков. Согласно правилам игры, не разрешается поднимать мяч выше коленей и ударять по нему ногой. За нарушение правил назначается штрафной удар с того места, где допущена ошибка.

«РЕГБИ». Игроки делятся на две команды и играют гандбольным или набивным мячом. Игра проводится на гандбольной площадке. Участники должны внести мяч во вратарскую площадь и положить (не бросать) за линию ворот. Побеждает команда, положившая большее количество мячей.

«БОРЬБА ЗА МЯЧ». Игра ведется по всем правилам гандбола, на волейбольной или баскетбольной площадке. Мяч вводится в игру с центра, после чего команда, овладевшая им, старается, умело маневрируя и не отдавая противнику, сделать между своими игроками 10 передач подряд, за что получает одно очко. После этого игра останавливается и мяч вновь вводится в игру броском с центра. Продолжительность – 8–10 мин. Выигрывает команда, игроки которой наберут за отведенное время больше очков. В игре соблюдаются следующие условия. Если мяч перехвачен соперником, выполненное количество передач аннулируется, и ведется новый счет передач. Если соперник выбьет мяч за боковую линию или сыграет грубо, мяч вводится из-за боковой линии с продолжением счета передач. Команда, ведущая счет передач, нарушив правила (допустив двойное ведение, пробежку, выкатывание мяча за пределы площадки), теряет мяч, а набранное число передач аннулируется. Игрок имеет право делать обратную передачу партнеру.

Игровые упражнения и их разновидности:

Игры – упражнения – это специально подобранные простые или достаточно сложные движения, выполняемые в игровой форме.



Существует две разновидности игровых упражнений: игры-испытания и игры-поединки.

Игры-испытания – это выполнение одним или несколькими детьми определенных заданий, с соблюдением некоторых правил, без вмешательства одного играющего в действия других. Играющим предоставляется полная самостоятельность в выборе приемов выполнения поставленной задачи. Можно придумать множество таких упражнений: кто быстрее добежит до какого-либо предмета, у кого большее число точных попаданий в цель и т.д.

Игры-поединки отличаются от испытаний тем, что каждый играющий одним участникам оказывает помощь, а другим, наоборот, затрудняет выполнение поставленного задания. К этим играм относятся простейшие единоборства и групповые соревновательные упражнения, например, перетягивание стоя или сидя на полу, выталкивания из круга, «бой петухов» и др.

Разновидностью игровых упражнений являются физкультурные аттракционы. Это отдельные упражнения разной сложности, имеющие зрелищный и развлекательный характер.

Их выполнение должно требовать от играющих напряженного внимания, сообразительности, координированности движений, проявления быстроты, силы, гибкости и других психофизических качеств. Одни аттракционы предусматривают однократное выполнение трудной задачи, другие – повторение возможно большего числа раз, а третьи – нахождение наиболее остроумного решения.

*Развитие творческого мышления для стартового, базового уровня сложности*

Методы и формы развития творческого мышления у учащихся младшего и среднего возраста базового уровня обучения по образовательной программе:

Методы:

- практические – включают в себя моделирование, упражнения и игры (метод моделирования предполагает не только построение моделей, но и любых цепочек, схем, алгоритмов);
- наглядные – предполагают активное наблюдение;
- словесные – работа с речью.

Приемы:

- «мозговой штурм», особенно после постановки проблемы при изучении новой темы;
- «мозговая атака», которая может быть индивидуальной, парной или групповой;
- ключевые термины;
- логические цепочки, в которых допущены ошибки;
- «пометки на полях».

Примеры творческих заданий:

Метод «мозгового штурма»

1. Карточки с заданиями:

\* Вспомните и запишите все известные вам пословицы и поговорки о спорте и здоровом образе жизни. Выскажите свое мнение или понимание одной из пословиц из вашего перечня.

\* Расскажите, как вы понимаете смысл пословицы «В здоровом теле здоровый дух»

2. Карточки с заданиями, на которых описаны ситуации, участниками которых являются сказочные герои: «Лесная братва готовится к зимней олимпиаде в Сочи 2014. Зайчонок купил себе лыжное снаряжение: костюм, шапочку, варежки, беговые лыжи, ботинки, носки, шарфик, а палки купить забыл. «Ничего – сказал зайчик, - я и без палок бегать могу». Медвежонок взял тоже снаряжение, но не забыл про палки. Они ему так понравились, что он начал махать ими в разные стороны. Едет по лесу на лыжах и машет руками в разные стороны, только иногда в снег их втыкает. Белый леопард

Барсик посмотрел на медвежонка, и задумался: «Надо же быстрее, значит и отталкиваться палками нужно чаще». Он прижал руки ближе к туловищу и резко оттолкнулся сразу двумя руками. Кто прав? Зайка, который катается без палок; Медвежонок, который катается, размахивая палками, или Барсик, который активно отталкивается руками?»

#### Познавательные игры.

Учащимся предлагают каждому по карточке на которых написано: \* время (день, утро, вечер) действия (закаливание, умывание, зарядка и т.д.). Задача ребят сформировать группы в которых будет соотносится время и действие. Так же ребятам предлагается решить или составить кроссворд по теме «Физическая культура», «Олимпийские игры», «Здоровый образ жизни» и т.д.

#### Интеллект- карты

Интеллект-карты – очень красивый инструмент для решения таких задач, как проведение презентаций, принятие решений, планирование своего времени, запоминание больших объемов информации, проведение мозговых штурмов, самоанализ, разработка сложных проектов, собственное обучение, развитие, и многих других.

#### Игра на построение ситуации по алгоритму

Туристический поход. Все ребята мечтают отправиться в поход со своими одноклассниками, друзьями или родителями. Жить в палатке, готовить на костре, купаться, загорать, ловить рыбу – все это очень здорово!

Заранее намечается маршрут. Желательно, чтобы он проходил по живописным местам, в лесных массивах с чистым воздухом, вблизи водоемов. Любое мероприятие в школе, связанное с выходом на природу – это, прежде всего, ряд сложных головоломок, которые нужно решать быстро и правильно. Поэтому организация туристических эстафет и походов школьников целиком ложится на плечи актива туристической группы и педагогов.

Для того, чтобы поход прошел успешно, заранее необходимо провести туристическую эстафету в школе, которая способствовала бы развитию основных умений и навыков, необходимых в походе. Эстафета может включать:

- Сбор рюкзака.
- Переправа по бревну через ручей.
- Подъем на склон.
- Перенос раненого.
- Разжигание костра.
- Установка и снятие палатки.
- Кочки.

#### Игра «Казачи – разбойники».

Игра требует выдумки, хитрости, тренирует тактическое мышление, навыки общения, умение не сдаваться в самых трудных ситуациях. Кроме того – прекрасная физкультурная тренировка.

Группа детей делится на две команды: казаки и разбойники. Одних от других можно отличить, например, по нарукавным повязкам или каким-нибудь другим признакам (например, казаки могут надеть «папахи» – зимние шапки).

Договариваются о границах территории, где будет идти игра.

Казаки выбирают место для «темницы» и огораживают его камешками.

Разбойники убегают и прячутся. По дороге они мелом рисуют стрелки, которые предназначены не столько для того, чтобы показать, куда они побежали, сколько для того, чтобы сбить преследователей со следа.

Казаки расходятся в поисках разбойников. Разбойника надо не только найти, но догнать и запятнать.

Как только первый разбойник попался, его приводят в «темницу». Казак ведет разбойника за руку или за воротник, тот не имеет права вырываться и убегать. Постепенно в «темницу» попадает несколько разбойников.

Оставшимся «на воле» разбойникам необходимо спасти своих. Для этого разбойники должны тайком пробраться к «темнице», отвлечь стражу и запятнать пленников. Если это удалось – они свободны. Но если до этого казаки успели запятнать «спасателей», они тоже попадают в «темницу».

Игра закончится, если всех разбойников посадят в «темницу», но сделать это очень не просто.

#### *Развитие творческого мышления для углубленного уровня*

По мере повышения уровня спортивных достижений все более отчетливо возрастают требования к умственной деятельности спортсмена, неотъемлемым компонентом которой является креативные способности. Тем самым можно утверждать, что в ДЮСШ кроме основной спортивной подготовки необходимо развивать креативность учащихся.

Своеобразие творческой деятельности в учебно-тренировочном процессе заключается в том, что спортсмен проявляет себя как активно познающий и действующий субъект.

Для поддержания общности в спортивной команде нужно ставить



общие цели (коллективные). Таким образом, личные цели спортсмена должны сочетаться с коллективными. Совместная творческая активность - важнейший механизм развития как личности, так и общества.

Проявлению творческой активности на углубленном уровне обучения по образовательной программе способствуют соответствующие условия:

- Элементы новизны и занимательности на тренировочных занятиях. Однообразие тренировок вызывает привыкание и потерю интереса к выбранной деятельности. Поэтому, к примеру, в заключительной части занятия можно предложить эстафету, упражнения и условия выполнения которой заранее должны придумать сами спортсмены.
- Интеллектуальный поиск. Например, тренер может дать задание по нахождению информации, связанной с определенным этапом тренировочного процесса.
- Конструктивное развитие творческого замысла (критика и самосовершенствование). В процессе обсуждения коллективных решений должны приниматься наилучшие варианты, дорабатываться, вноситься корректировки.

*Спортивное и специальное оборудование для стартового, базового и углубленного уровней сложности*

| п/п   | Наименование                                | Единица измерения | Количество изделий       |
|---|---|-------------------|--------------------------|
| <b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>                                  |   |                   |                          |
| 1   | Ворота для хоккея                           | штук              | 2                        |
| 2   | Клюшка для игры в хоккей                    | штук              | на каждого занимающегося |
| 3   | Ограждение площадки (борта, сетка защитная) | комплект          | 1                        |
| 4   | Шайба                                       | штук              | на каждого занимающегося |
| <b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b> |   |                   |                          |

|   |  |          |   |
|---|--|----------|---|
| 5 | Гантели массивные от 1 до 5 кг                   | комплект | 3 |
| 6 | Мячи набивные (медицинбол) весом от 1 кг до 5 кг | комплект | 3 |
| 7 | Сумка для клюшек                                 | штук     | 4 |

*Специальные навыки для стартового, базового и углубленного уровней сложности*

Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств и функциональных систем, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. Специально-подготовительные упражнения

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, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение -партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках 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 в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г).

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, стимулирующих 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.

С группами совершенствования спортивного мастерства при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений: броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении; ведение шайбы при различных «хватах» клюшки; смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления); игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот; эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов.

Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения. В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

1. Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС -195-210 уд./мин.
2. Челночный бег 5x54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, ЧСС -190-210 уд./мин.
3. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин.
4. Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС-180-190 уд./мин.

#### *Судейская подготовка для углубленного уровня сложности*

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися тренировочных групп. Учащиеся

тренировочных групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

1. терминологии, принятой в хоккее;
2. подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
3. умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися;
4. определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
5. составить комплекс упражнений по проведению разминки;
6. составить конспект занятия и провести его с учащимися младших групп под наблюдением тренера;
7. составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею;
8. умение вести судейскую документацию;
9. участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером;
10. судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле.

Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.

*Национальный региональный компонент для стартового, базового и углубленного уровней сложности*

Примерные темы занятий:

- развитие легкой атлетики в г. Ирбите;
- развитие легкой атлетики в Свердловской области;
- выдающиеся спортсмены г. Ирбита;
- выдающиеся спортсмены Свердловской области.

В каждой теме необходимо осветить поэтапное развитие вида спорта в регионе, его значимость.

*Объемы максимальных тренировочных нагрузок*

В основе повышения функциональных возможностей организма лежит его способность приспосабливаться (адаптироваться) к тренировочным нагрузкам.

Программа построена на принципе постепенного увеличения нагрузки. Согласно этому принципу, для достижения максимальных результатов у учащихся тренировочный стимул должен постепенно увеличиваться по мере того, как организм адаптируется к текущему стимулу.

Адаптация — одно из условий улучшения спортивных результатов. Временной интервал, на протяжении которого происходит приспособление организма к другим условиям (более высокой нагрузке), у всех различный и зависит от персональных, личных особенностей занимающегося — его темперамента, частоты сердечных сокращений (ЧСС), изменений в нервной, а также мышечной системах.

Чрезмерная тренировка не способствует улучшению мышечной деятельности, а может привести к возникновению хронического состояния утомления, связанного с истощением запасов мышечного гликогена.

Построение тренировочного процесса, и особенно занятий и микроциклов, основывается на учете величины нагрузки, продолжительности и характере восстановления после нее. В спортивной тренировке принято различать занятия с большими, значительными, средними и малыми нагрузками.

Основной задачей этапа начальной подготовки является постепенное подведение организма учащихся к выполнению специфической тренировочной работы, повышению объемов нагрузок.

## **Методическое обеспечение**

### *Методические рекомендации по организации и проведению тренировочного занятия*

Основной организационной формой спортивной тренировки является тренировочное занятие.

Его содержание (общая направленность, задачи, используемые методы, средства, величина и характер тренировочных нагрузок) определяется недельным планом тренировки. Продолжительность занятий зависит от этапа подготовки.

Тренировочное занятие строится по одной схеме и состоит из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть (разминка) продолжается от 10-15 минут в тренировке новичков до 30-35 минут в тренировке подготовленных спортсменов. Основная задача – сформировать мотивацию спортсменов на предстоящую работу. Тренер-преподаватель знакомит спортсменов с задачами предстоящей тренировки. Содержание подготовительной части включает построение, приветствие, постановку задач, объявления.

Эта часть тренировочного занятия направлена на функциональное вработывание организма, на усиление вегетативных функций, на разогревание и растягивание мышц, усиление их эластичности, что способствует возможности быстрого включения в работу и предупреждению травматизма. В подготовительную часть специализированной тренировки включаются упражнения, целенаправленно настраивающие функции организма на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия (подготовительные упражнения). Содержание специальной части разминки составляют малоинтенсивные упражнения, специализированные упражнения.

Значительную роль разминка играет в решении задач психологической подготовки. Правильно построенная разминка снимает чрезмерное возбуждение или при необходимости вызывает возбуждение.

Признаком правильно выполненной разминки является чувство уверенности и желание тренироваться, а также разогрев организма до легкого потоотделения.

Основная часть продолжается от 30 минут. В ней решается от одной до трех задач. В построении основной части необходимо придерживаться следующих закономерностей:

1. Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии.

2. Когда в занятии решается несколько задач, необходима следующая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость.

3. Пик нагрузки должен приходиться на вторую треть основной части с постепенным дальнейшим снижением.

Заключительная часть длится 3-5 минут. Она предназначена для постепенного снижения нагрузки, что приводит к восстановлению. Основным средством заключительной части является медленный бег с переходом на ходьбу.

#### *Средства и методы спортивной тренировки*

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, обще-подготовительные.

Избранные соревновательные упражнения - это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения игры в волейбол.

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально подготовительного упражнения

состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае.

Общеподготовительных упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающегося. Общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств обучающегося, повысить его общую тренированность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности.

### *Методы выявления и отбора одаренных детей*

#### *Общая характеристика спортивной одаренности*

Одаренность — явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т. д.), соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета — спринтеру).

Врожденные индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одаренность вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому

виду спорта. Но и выдающиеся физические задатки б1 сами по себе не гарантируют еще наличия способностей, обусловленных психической одаренностью. Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий — спортивная техника.

Психологический аспект спортивной одаренности, так же как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одаренность и связанные с нею скорость, точность, координированность телодвижений могут сочетаться с плохой памятью, слабоорганизованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность разных видах спорта разная. Наконец, даже комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов.

Одаренность спортсмена позволяет сохранить эффективность деятельности при экономии сил, так как то, что лучше получается, выполняется с меньшим напряжением или с напряжением иного качества, сопровождающимся положительными процессуальными ощущениями. В свою очередь, физические задатки благоприятствуют эффективной деятельности тем, что длительное время поддерживают необходимое условие высокой работоспособности. К примеру, сильная нервная система предотвращает развитие утомления, способствует устойчивой деятельности в стрессогенных условиях соревнований.

Физический аспект спортивной одаренности:

Акселераты - могучие на вид ребята, но с детским умом, детской нервной системой, детским характером, и относиться к ним нужно как к детям.

«Спортивные машины» - спортсмены, добивающиеся успеха исключительно благодаря своим феноменальным антропоморфическим (телесным) данным, без техники, без спортивного характера, без любви к



спорту.

«Узкие специалисты», блестяще владеющие одним-двумя приемами из огромного технико-тактического арсенала вида спорта.

«Богатыри». Отличаются природной физической выносливостью, физической силой, силой нервной системы. По праву можно называть богатырем только такого спортсмена, цели и труд которого под стать его физической силе.

Психологический аспект спортивной одаренности:

«Артисты» - особый стиль деятельности, цель которого не столько достичь спортивного результата, сколько произвести впечатление на публику. Впечатления они добиваются как чисто техническими приемами (использование оригинальных, неповторимых, коронных приемов, особое изящество, эмоциональность исполнения), так и демонстративным поведением (апелляции к зрителям, даже маленькие «спектакли», нередко заранее режиссированные). Главный интерес в деле — не прагматический (цель любыми средствами), а творческий (чтобы было ново, красиво, ярко выражало индивидуальность исполнителя). Если «артист» появляется в игровом виде спорта, то он претендует на роль лидера, и вся команда должна работать на него. В некомандных видах спорта они чаще рекордсмены, реже — чемпионы (чтобы стать чемпионом, надо рассчитать срок пика спортивной формы, уметь готовить себя к соревнованию независимо от того, испытываешь ли ты сейчас артистический кураж).

«Атомные станции». Потребность в насыщении высокоразвитых функциональных систем, обеспечивающих спортивную деятельность, процессуальное и результативное удовольствие от собственных действий — другой механизм, который задействует мощности «атомных станций». Кипучая деятельность человека, может быть проявлением ненасытной любви к своему делу, выражением функциональных потребностей талантливого спортсмена.

«Ваньки-встаньки». Энергичен, улыбчив. к быстро адаптируется к

новым условиям, быстро восстанавливается, хорошо, даже весело, переносит такие большие и разнообразные нервно- психические нагрузки, которые человеку с другим темпераментом могут быть не под силу.

«Каскадеры». Потребность освоения нового и сложного, потребность борьбы в условиях неизвестности составляет суть психологии «каскадеров», которые отличаются в таких ситуациях хладнокровием и блестящей техникой.

«Вундеркинды». Ребенок, психически и профессионально одаренный, с раннего возраста демонстрирующий поразительные возможности слуха, памяти... Генетически обусловленная развитость этих или других психофизиологических функций сочетается с детской обостренностью восприятия. Ведь в детском мире по сравнению с миром взрослого человека краски, запахи, звуки, все ощущения ярче, сильнее, богаче.

«Самородки». Уникальное социально-биологическое явление. Сплав природной одаренности — физической, психической, специальных задатков и способностей с привитым в детские годы трудолюбием, ответственностью, самостоятельностью. Их особенностью является полный набор гармонично сочетающихся технико-тактико-психофизических спортивных задатков и способностей. В отличие от «вундеркиндов», которые с детских лет специализируются в избранном виде деятельности, суть самородка составляет самостоятельное развитие в трудных условиях самообеспечения.

Любая разновидность одаренности облегчает деятельность. Для обучения при наличии способностей требуется минимум волевых усилий. Психические способности придают деятельности неповторимые черты яркого индивидуального стиля. Нечто похожее наблюдается и при выраженных физических задатках. Сами задатки подсказывают спортсмену особенности его индивидуального стиля. В данном случае — тактику деятельности.

Итак, выраженная спортивная одаренность, комплекс задатков и способностей, соответствующих виду спорта, предрасполагает к

образованию системы облегченного труда с ведущим чувственным способом деятельности и принципом получения процессуального удовольствия. Такая система развития мастерства сказывается и на формировании свойств характера спортсмена.

*Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью*

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено семь принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

Принцип учета потенциальных возможностей ребенка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

Принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности.

Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности — задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, — задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы

роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у занимающихся в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

*Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью*

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его

способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности

психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Итак, спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю

роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.



## Материально-технические условия реализации программы

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

## Учебно-информационное обеспечение

### *Нормативные документы*

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12 часть 5).
2. Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

### *Методическая литература*

1. Букатин А.Ю., Колузганов, В.М. Юный хоккеист. - М.: Фис, 1986.
2. Горский Л. Игра хоккейного вратаря.- М.: Фис, 1974.
3. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. -М.: Терра -спорт, 2000.
4. Железняк Ю. Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М.: Фис, 1991.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
7. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
8. Савин В.П., Удилов Г.Г., Королев Ю.В., Львов В.С., Давыдов А.П., Крутских В.В., Щербаков Е.А. Программа спортивной подготовки для детских спортивных школ. – М., 2006.
9. Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Фис, 1990. 16. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
10. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.

11. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
12. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: Фис, 1987.

*Интернет ресурсы*

1. Министерство спорта РФ. URL: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) (дата обращения: 12.05.2023 г.).
2. Министерство образования и науки РФ. URL: <http://минобрнауки.рф/> (дата обращения: 12.05.2023 г.).
3. Федерация хоккея России. URL: <http://fhr.ru/main/> (дата обращения: 12.05.2023 г.).

## **Кадровое обеспечение**

Профессиональный стандарт «тренер-преподаватель», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года N 952н.

Основная цель вида профессиональной деятельности: организация и проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов; преподавание предметной области физической культуры по основным образовательным и дополнительным общеобразовательным программам; физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей и взрослых.

## План воспитательной и профориентационной работы

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется их свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

План воспитательной и профориентационной работы в ходе реализации дополнительной предпрофессиональной программы содержит:

- групповую и индивидуальную работу с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами-преподавателями, специалистами в области физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;
- иные мероприятия.

## **Антидопинговые мероприятия**

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими обучение на занятиях, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

## Система контроля и зачетные требования

*Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы*

*Нормативы по общей физической подготовке для групп стартового, базового, углубленного уровней (мальчики, юноши)*

*сложности*

| № п/п | Упражнение                 | Баллы | 7         | 8        | 9        | 10      | 11      | 12      | 13      | 14      | 15      | 16      | 17      | 18 и старше |
|-------|----------------------------|-------|-----------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-------------|
| 1     | Бег 30м, сек.              | 5     | 6,2       | 6,0      | 5,8      | 5,6     | 5,3     | 5,0     | 4,7     | 4,4     | 4,2     | 4,0     | 3,8     | 3,6         |
|       |                            | 4     | 6,3-7,2   | 6,1-6,5  | 5,9-6,3  | 5,7-6,1 | 5,4-5,8 | 5,1-5,5 | 4,8-5,2 | 4,5-4,9 | 4,9-4,7 | 4,1-4,5 | 3,9-4,3 | 3,7-4,1     |
|       |                            | 3     | 6,8-7,2   | 6,6-7,0  | 6,4-6,8  | 6,2-6,6 | 5,9-6,3 | 5,6-6,0 | 5,3-5,7 | 5,0-5,4 | 4,8-5,2 | 4,6-5,0 | 4,4-4,8 | 4,2-4,6     |
|       |                            | 2     | 7,3-7,7   | 7,1-7,5  | 6,9-7,3  | 6,7-7,1 | 6,4-6,8 | 6,1-6,5 | 5,8-6,2 | 5,5-5,9 | 5,3-5,7 | 5,1-5,5 | 4,9-5,3 | 4,7-5,1     |
|       |                            | 1     | 7,8 б.    | 7,6 б.   | 7,4 б.   | 7,2 б.  | 6,9 б.  | 6,69 б. | 6,3 б.  | 6,0     | 5,8     | 5,6     | 5,4     | 5,2         |
| 2     | Челночный бег 30x10м.,сек. | 5     | 8,8       | 8,6      | 8,3      | 8,0     | 7,7     | 7,5     | 7,1     | 6,9     | 6,7     | 6,5     | 6,3     | 6,2         |
|       |                            | 4     | 8,9-9,5   | 8,7-9,2  | 8,4-8,9  | 8,1-8,6 | 7,8-8,2 | 7,6-8,2 | 7,2-7,7 | 7,0-7,5 | 6,8-7,2 | 6,6-7,0 | 6,4-6,8 | 6,3-6,5     |
|       |                            | 3     | 9,6-10,1  | 9,3-9,8  | 9,0-9,5  | 8,7-9,2 | 8,3-8,7 | 8,1-8,5 | 7,8-8,3 | 7,6-8,1 | 7,3-7,7 | 7,1-7,5 | 6,9-7,3 | 6,6-6,9     |
|       |                            | 2     | 10,2-10,8 | 9,9-10,4 | 9,6-10,1 | 9,3-9,8 | 8,8-9,2 | 8,6-9,0 | 8,4-8,9 | 8,2-8,7 | 7,8-8,2 | 7,6-8,0 | 7,4-7,7 | 7,0-7,4     |
|       |                            | 1     | 10,9      | 10,5     | 10,2     | 9,9     | 9,3     | 9,1     | 9,0     | 8,8     | 8,3     | 8,1     | 7,8     | 7,5         |



|   |  |   |                          |         |             |             |         |             |             |                |         |             |         |             |
|---|--|---|--------------------------|---------|-------------|-------------|---------|-------------|-------------|----------------|---------|-------------|---------|-------------|
| 3 | Бег 1000 м,<br>мин.                                    | 5 | -                        | 5,10    | 4,50        | 4,30        | 4,10    | 3,55        | 3,42        | 3,30           | 3,20    | 3,10        | 3,00    | 2,50        |
|   |  | 4 | -                        | 5,20    | 5,00        | 4,40        | 4,20    | 4,05        | 3,52        | 3,40           | 3,30    | 3,20        | 3,10    | 3,00        |
|   |  | 3 | -                        | 5,30    | 5,10        | 4,50        | 4,30    | 4,15        | 4,02        | 3,50           | 3,40    | 3,30        | 3,20    | 3,10        |
|   |  | 2 | -                        | 5,40    | 5,20        | 5,00        | 4,40    | 4,25        | 4,12        | 4,00           | 3,50    | 3,40        | 3,30    | 3,20        |
|   |  | 1 | -                        | 5,50    | 5,30        | 5,10        | 4,50    | 4,35        | 4,22        | 4,10           | 4,00    | 3,50        | 3,40    | 3,30        |
| 4 | Бег на месте<br>10 сек,<br>кол-во<br>раз               | 5 | Все возрастные<br>группы |         | 68 более    |             |         |             |             |                |         |             |         |             |
|   |  | 4 |                          |         | 58-67       |             |         |             |             |                |         |             |         |             |
|   |  | 3 |                          |         | 48-57       |             |         |             |             |                |         |             |         |             |
|   |  | 2 |                          |         | 38-47       |             |         |             |             |                |         |             |         |             |
|   |  | 1 |                          |         | 37 и менее  |             |         |             |             |                |         |             |         |             |
| 5 | Прыжок в<br>длину с<br>места,<br>см.                   | 5 | 156                      | 166     | 176         | 186         | 196     | 211         | 226         | 236            | 246     | 256         | 261     | 266         |
|   |  | 4 | 141-<br>155              | 151-165 | 161-<br>175 | 171-<br>185 | 181-195 | 196-<br>210 | 211-<br>225 | 224-<br>235    | 231-245 | 241-<br>255 | 246-260 | 251-<br>265 |
|   |  | 3 | 126-<br>140              | 136-150 | 146-160     | 156-<br>170 | 166-180 | 181-195     | 196-<br>210 | 206-220        | 216-230 | 226-<br>240 | 231-245 | 236-<br>250 |
|   |  | 2 | 111-<br>125              | 121-135 | 131-145     | 141-<br>155 | 151-165 | 166-180     | 181-<br>195 | 191-205        | 201-215 | 211-<br>225 | 216-230 | 221-<br>235 |
|   |  | 1 | 110                      | 120     | 130         | 140         | 150     | 165         | 180         | 190 и<br>менее | 200     | 210         | 215     | 220         |
| 6 | Прыжок<br>вверх с<br>места,<br>см<br>л/а, с/г,<br>сп/и | 5 | 20                       | 25      | 30          | 35          | 41      | 45          | 49          | 51             | 54      | 54          | 59      | 60          |
|   |  | 4 | 16-<br>19                | 21-24   | 26-29       | 31-34       | 36-40   | 40-44       | 44-48       | 47-50          | 50-53   | 53-56       | 55-58   | 56-59       |
|   |  | 3 | 12-<br>15                | 17-20   | 22-25       | 27-30       | 31-35   | 35-39       | 39-43       | 43-46          | 46-49   | 49-52       | 51-54   | 52-55       |
|   |  | 2 | 8-11                     | 13-16   | 18-21       | 23-26       | 26-30   | 30-34       | 34-38       | 39-42          | 42-45   | 45-48       | 47-50   | 48-51       |
|   |  | 1 | 7 и<br>мене<br>е         | 12      | 17          | 22          |         | 29          | 33          | 38             | 41      | 44          | 46      | 47          |
| 7 | Подтягиван<br>ие                                       | 5 | 5                        | 7       | 9           | 11          | 13      | 15          | 18          | 21             | 24      | 27          | 30      | 33          |
|   |  | 4 | 3-4                      | 4-6     | 6-8         | 8-10        | 9-12    | 11-14       | 13-17       | 15-20          | 16-23   | 20-26       | 24-29   | 26-32       |

|    |  |   |                          |                |             |             |         |             |             |         |         |             |             |             |
|----|--|---|--------------------------|----------------|-------------|-------------|---------|-------------|-------------|---------|---------|-------------|-------------|-------------|
|    | на руках в<br>весе<br>с/г  | 3 | 2                        | 2-3            | 3-5         | 5-7         | 5-8     | 7-10        | 8-12        | 9-14    | 10-15   | 13-19       | 16-23       | 18-25       |
|    |  | 2 | 1                        | 1              | 1-2         | 2-4         | 2-4     | 3-6         | 3-7         | 3-8     | 3-9     | 8-12        | 8-15        | 10-17       |
|    |  | 1 | -                        | -              | -           | 1           | 1       | 1-2         | 1-2         | 1-2     | 1-2     | 1-7         | 4-7         | 5-9         |
| 8  | Бросок<br>набивного<br>мяча 2 кг<br>двумя<br>руками из-<br>за головы,<br>см. | 5 | -                        | 266            | 296         | 366         | 396     | 436         | 486         | 536     | 586     | 626         | 661         | 691         |
|    |  | 4 | -                        | 216-265        | 251-<br>295 | 316-<br>365 | 351-395 | 391-<br>435 | 436-<br>485 | 486-535 | 536-575 | 576-<br>625 | 611-<br>660 | 641-<br>690 |
|    |  | 3 | -                        | 161-210        | 206-<br>250 | 261-<br>315 | 306-350 | 346-<br>390 | 386-<br>435 | 436-485 | 486-535 | 526-<br>575 | 561-<br>610 | 591-<br>640 |
|    |  | 2 | -                        | 111-160        | 161-<br>205 | 211-<br>260 | 261-305 | 301-<br>346 | 336-<br>385 | 386-435 | 436-485 | 476-<br>525 | 511-<br>560 | 541-<br>590 |
|    |  | 1 | -                        | 110 и<br>менее | 160         | 210         | 260     | 300         | 335         | 385     | 435     | 475         | 510         | 540         |
| 9  | Наклон<br>вперед,<br>см.   | 5 | Все возрастные<br>группы | 11 и более     |             |             |         |             |             |         |         |             |             |             |
|    |  | 4 |                          | + 0,5- +10,5   |             |             |         |             |             |         |         |             |             |             |
|    |  | 3 |                          | 0- -10         |             |             |         |             |             |         |         |             |             |             |
|    |  | 2 |                          | -10,5 - -20,5  |             |             |         |             |             |         |         |             |             |             |
|    |  | 1 |                          | -21 и более    |             |             |         |             |             |         |         |             |             |             |
| 10 | Выкрут   | 5 | Все возрастные<br>группы | 35 и меньше    |             |             |         |             |             |         |         |             |             |             |
|    |  | 4 |                          | 36-45          |             |             |         |             |             |         |         |             |             |             |
|    |  | 3 |                          | 46-55          |             |             |         |             |             |         |         |             |             |             |
|    |  | 2 |                          | 56-65          |             |             |         |             |             |         |         |             |             |             |
|    |  | 1 |                          | 66 и больше    |             |             |         |             |             |         |         |             |             |             |

*Нормативы по общей физической подготовке для групп стартового, базового, углубленного уровней (девочки, девушки)  
сложности*

| № п / п | Упражнения                       | Баллы | 7                     | 8          | 9       | 10      | 11      | 12      | 13      | 14      | 15      | 16      | 17      | 18 и старше |
|---------|----------------------------------|-------|-----------------------|------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-------------|
| 1       | Бег 30 м сек,                    | 5     | 6,4                   | 6,2        | 6,0     | 5,8     | 5,6     | 5,3     | 5,0     | 4,8     | 4,5     | 4,3     | 4,1     | 4,0         |
|         |                                  | 4     | 6,5-6,9               | 6,3-6,7    | 6,1-6,5 | 5,9-6,3 | 5,7-6,1 | 5,4-5,8 | 5,1-5,5 | 4,9-5,3 | 4,6-5,0 | 4,4-4,8 | 4,2-4,6 | 4,1-4,5     |
|         |                                  | 3     | 7,0-7,4               | 6,8-7,2    | 6,6-7,0 | 6,4-6,8 | 6,2-6,6 | 5,9-6,3 | 5,6-6,0 | 5,4-5,8 | 5,1-5,5 | 4,9-5,3 | 4,7-5,1 | 4,6-5,0     |
|         |                                  | 2     | 7,5-7,9               | 7,3-7,7    | 7,1-7,5 | 6,9-7,3 | 6,7-7,1 | 6,4-6,8 | 6,1-6,5 | 5,9-6,3 | 5,6-6,0 | 5,4-5,8 | 5,2-5,6 | 5,1-5,5     |
|         |                                  | 1     | 8,0                   | 7,8        | 7,6     | 7,4     | 7,3     | 6,9     | 6,6     | 6,4     | 6,1     | 5,9     | 5,7     | 5,6         |
| 2       | Бег 500 м мин,                   | 5     | -                     | 2,20       | 2,10    | 1,55    | 1,40    | 1,35    | 1,30    | 1,27    | 1,24    | 1,22    | 1,20    | 1,13        |
|         |                                  | 4     | -                     | 2,30       | 2,20    | 2,05    | 1,50    | 1,45    | 1,35    | 1,32    | 1,29    | 1,27    | 1,24    | 1,23        |
|         |                                  | 3     | -                     | 2,40       | 2,30    | 2,15    | 2,00    | 1,55    | 1,40    | 1,37    | 1,34    | 1,32    | 1,27    | 1,26        |
|         |                                  | 2     | -                     | 2,50       | 2,40    | 2,25    | 2,10    | 2,05    | 1,45    | 1,42    | 1,39    | 1,37    | 1,32    | 1,30        |
|         |                                  | 1     | -                     | 3,00       | 2,50    | 2,35    | 2,20    | 2,15    | 1,50    | 1,47    | 1,42    | 1,39    | 1,37    | 1,35        |
| 3       | Бег на месте 10 сек., кол-во раз | 5     | Все возрастные группы | 66 и более |         |         |         |         |         |         |         |         |         |             |
|         |                                  | 4     |                       | 57-65      |         |         |         |         |         |         |         |         |         |             |
|         |                                  | 3     |                       | 47-56      |         |         |         |         |         |         |         |         |         |             |
|         |                                  | 2     |                       | 37-46      |         |         |         |         |         |         |         |         |         |             |
|         |                                  | 1     |                       | 36 и менее |         |         |         |         |         |         |         |         |         |             |
| 4       | Челночный бег 3x10м сек,         | 5     | 8,7                   | 8,5        | 8,3     | 8,0     | 7,7     | 7,5     | 7,1     | 6,9     | 6,7     | 6,5     | 6,3     | 6,1         |
|         |                                  | 4     | 8,8-9,2               | 8,6-9,0    | 8,4-8,8 | 8,1-8,6 | 7,8-8,2 | 7,6-8,0 | 7,2-7,7 | 7,0-7,5 | 6,8-7,2 | 6,6-7,0 | 6,4-6,8 | 6,2-6,6     |
|         |                                  | 3     | 9,3-                  | 9,1-9,5    | 8,9-9,3 | 8,7-9,2 | 8,3-8,7 | 8,1-8,5 | 7,8-8,3 | 7,6-8,1 | 7,3-7,7 | 7,1-7,5 | 6,9-7,3 | 6,7-        |

|  |  |   |          |          |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
|--|--|---|----------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|  |  |   | 9,7      |          |         |         |         |         |         |         |         |         |         | 7,1     |
|  |  | 2 | 9,8-10,2 | 9,6-10,0 | 9,4-9,8 | 9,3-9,6 | 8,8-9,2 | 8,6-9,0 | 8,4-8,9 | 8,2-8,7 | 7,8-8,2 | 7,6-8,0 | 7,4-7,8 | 7,2-7,6 |
|  |  | 1 | 10,3     | 10,1     | 9,9     | 9,7     | 9,3     | 9,1     | 9,0     | 8,8     | 8,3     | 8,1     | 7,9     | 7,7     |

|   |  |   |                |            |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
|---|--|---|----------------|------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 5 | Прыжок в длину с места, см,                              | 5 | 141 и б.       | 151        | 161     | 171     | 181     | 191     | 206     | 221     | 231     | 239     | 245     | 250     |
|   |  | 4 | 131-140        | 141-150    | 151-160 | 161-170 | 171-180 | 181-190 | 196-205 | 211-220 | 221-230 | 229-238 | 235-244 | 240-249 |
|   |  | 3 | 121-130        | 131-140    | 141-150 | 151-160 | 161-170 | 171-180 | 186-195 | 201-210 | 211-220 | 219-228 | 225-234 | 230-239 |
|   |  | 2 | 111-120        | 121-130    | 131-140 | 141-150 | 151-160 | 161-170 | 176-185 | 191-200 | 201-210 | 209-218 | 215-224 | 220-229 |
|   |  | 1 | 110 и м.       | 120        | 130     | 140     | 150     | 160     | 175     | 190     | 200     | 208     | 214     | 219     |
| 6 | Прыжок вверх с места см,                                 | 5 | 22 и б.        | 26         | 30      | 35      | 41      | 45      | 49      | 51      | 54      | 56      | 58      | 60      |
|   |  | 4 | 18-21          | 22-25      | 26-29   | 31-34   | 36-40   | 40-44   | 44-48   | 47-50   | 50-53   | 52-55   | 54-57   | 56-59   |
|   |  | 3 | 14-17          | 18-21      | 22-25   | 27-30   | 31-35   | 35-39   | 39-433  | 43-46   | 46-49   | 48-51   | 50-53   | 52-55   |
|   |  | 2 | 10-13          | 14-17      | 18-21   | 23-26   | 26-30   | 30-34   | 34-38   | 39-42   | 42-45   | 44-47   | 46-49   | 48-51   |
|   |  | 1 | 9 и м.         | 13         | 17      | 22      | 25      | 29      | 33      | 38      | 41      | 43      | 45      | 47      |
| 7 | Подтягивание из виса, раз с/г, бор                       | 5 | 5              | 6          | 7       | 8       | 9       | 10      | 14      | 15      | 16      | 17      | 18      | 19      |
|   |  | 4 | 4              | 4-5        | 5-6     | 6-7     | 7-8     | 7-9     | 10-13   | 10-14   | 12-15   | 14-16   | 15-17   | 17-18   |
|   |  | 3 | 3              | 3          | 3-4     | 4-5     | 5-6     | 4-6     | 6-9     | 5-9     | 8-11    | 10-13   | 11-14   | 14-16   |
|   |  | 2 | 2              | 2          | 2       | 2-3     | 3-4     | 1-3     | 3-5     | 1-4     | 4-7     | 6-9     | 7-10    | 10-13   |
|   |  | 1 | 1              | 1          | 1       | 1       | 1-2     | -       | 1-2     | -       | 1-3     | 3-5     | 4-6     | 6-9     |
| 8 | Бросок набивного мяча 2кг, из-за головы двумя руками, см | 5 |                | 211        | 241     | 271     | 301     | 361     | 391     | 431     | 491     | 551     | 601     | 651     |
|   |  | 4 |                | 181-210    | 211-240 | 241-270 | 271-300 | 321-360 | 351-390 | 401-430 | 461-490 | 491-550 | 531-600 | 581-650 |
|   |  | 3 |                | 151-180    | 181-210 | 211-240 | 241-270 | 281-320 | 311-350 | 371-400 | 421-460 | 431-490 | 471-530 | 511-580 |
|   |  | 2 |                | 121-150    | 151-180 | 181-120 | 211-240 | 241-280 | 271-310 | 341-370 | 381-420 | 411-470 | 441-470 | 471-510 |
|   |  | 1 |                | 120        | 150     | 180     | 210     | 240     | 270     | 340     | 380     | 410     | 440     | 470     |
| 9 | Наклон   | 5 | Все возрастные | 16 и более |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |

|        |                      |   |                        |             |
|--------|----------------------|---|------------------------|-------------|
|        | вперед, см.          | 4 | групп ы                | 5,5-15,5    |
|        |                      | 3 |                        | -5-+5       |
|        |                      | 2 |                        | -5,5- -15   |
|        |                      | 1 |                        | -16 и более |
| 1<br>0 | Выкрут с палкой, см. | 5 | Все возрастные групп ы | 25 и менее  |
|        |                      | 4 |                        | 26-35       |
|        |                      | 3 |                        | 36-45       |
|        |                      | 2 |                        | 46-55       |
|        |                      | 1 |                        | 56 и более  |

*Суммарная оценка результатов тестирования показателей физических качеств и двигательных способностей по общей физической подготовке*

| Уровень подготовки                | Вид спорта      | Суммарная оценка уровней, в баллах |
|-----------------------------------|-----------------|------------------------------------|
| Общая физическая подготовка       | Хоккей с шайбой | 24                                 |
| Специальная физическая подготовка | Хоккей с шайбой | 9                                  |

*Нормативы по специальной физической подготовки для групп базового и углубленного уровней сложности*

| №<br>п/п | Упражнения                                  | Уровень<br>оценки | Возрастные группы |           |        |        |        |
|----------|---|-------------------|-------------------|-----------|--------|--------|--------|
|          |   |                   | 9 лет             | 10<br>лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет |
| 1        | Бег на коньках 36 м<br>(сек.)               | 5                 | 6,6               | 6,1       | 5,7    | 5,4    | 5,4    |
|          |   | 4                 | 6,8               | 6,2       | 5,8    | 5,5    | 5,5    |
|          |   | 3                 | 7,0               | 6,4       | 6,0    | 5,7    | 5,7    |
| 2        | Бег спиной вперед на<br>коньках 36 м (сек.) | 5                 | 8,8               | 8,3       | -      | -      | -      |
|          |   | 4                 | 9,4               | 8,6       |        |        |        |
|          |   | 3                 | 9,7               | 8,8       |        |        |        |
| 3        | Челночный бег на коньках<br>6x9 м (сек.)    | 5                 | 17,9              | 16,1      | -      | -      | -      |
|          |   | 4                 | 18,7              | 16,3      |        |        |        |
|          |   | 3                 | 19,4              | 16,5      |        |        |        |
| 4        | Слаломный бег б/ш<br>(сек.)                 | 5                 | 12,0              | 11,8      | -      | -      | -      |
|          |   | 4                 | 12,2              | 12,0      |        |        |        |
|          |   | 3                 | 12,4              | 12,2      |        |        |        |
| 5        | Слаломный бег с/ш<br>(сек.)                 | 5                 | 14,1              | 14,0      | -      | -      | -      |
|          |   | 4                 | 14,3              | 14,2      |        |        |        |
|          |   | 3                 | 14,5              | 14,4      |        |        |        |
| 6        | Обводка 3-х стоек с<br>последующим          | 5                 | 7,7               | 7,5       | -      | -      | -      |

|   |   |   |     |     |      |      |      |
|---|---|---|-----|-----|------|------|------|
|   | броском шайбы в ворота (сек.)                                 | 4 | 7,9 | 7,7 |      |      |      |
|   |   | 3 | 8,1 | 7,9 |      |      |      |
| 7 | Челночный бег на коньках 12x18 м (сек.)                       | 5 | -   | -   | 54,6 | 51,5 | 51,5 |
|   |   | 4 |     |     | 55,9 | 52,5 | 52,5 |
|   |   | 3 |     |     | 57,3 | 53,7 | 53,7 |
|   | Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (сек.)           | 5 | -   | -   | 24,0 | 23,0 | 23,0 |
|   |   | 4 |     |     | 25,0 | 24,0 | 24,0 |
|   |   | 3 |     |     | 26,0 | 25,0 | 25,0 |
| 8 | Обводка 5-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (сек.) | 5 | -   | -   | 7,4  | 7,2  | 7,2  |
|   |   | 4 |     |     | 7,6  | 7,4  | 7,4  |
|   |   | 3 |     |     | 7,8  | 7,6  | 7,6  |
| 9 | Бросок шайбы в ворота на точность (10 бросков)                | 5 | 6   | 6   | 8    | 8    | 8    |
|   |   | 4 | 4   | 4   | 6    | 6    | 6    |
|   |   | 3 | 2   | 2   | 4    | 4    | 4    |

| № п/п | Упражнения                 | Уровень оценки | Возрастные группы |        |        |        |        |
|-------|----------------------------|----------------|-------------------|--------|--------|--------|--------|
|       |                            |                | 14 лет            | 15 лет | 16 лет | 17 лет | 18 лет |
| 1     | Бег на коньках 36 м (сек.) | 5              | 5,1               | 5,0    | 4,9    | 4,8    | 4,7    |
|       |                            | 4              | 5,2               | 5,1    | 5,0    | 4,9    | 4,8    |



|   |   |   |      |      |      |      |      |
|---|---|---|------|------|------|------|------|
|   |   | 3 | 5,3  | 5,2  | 5,1  | 5,0  | 4,9  |
| 2 | Челночный бег на коньках 12x18 м (сек.)                       | 5 | 49,9 | 48,5 | 46,7 | 46,0 | 45,9 |
|   |   | 4 | 50,6 | 49,8 | 47,7 | 47,0 | 46,9 |
|   |   | 3 | 51,3 | 51,1 | 48,6 | 48,1 | 47,1 |
| 3 | Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (сек.)           | 5 | 22,0 | 21,0 | 20,0 | 20,0 | 19,0 |
|   |   | 4 | 23,0 | 22,0 | 21,0 | 21,0 | 20,0 |
|   |   | 3 | 24,0 | 23,0 | 22,0 | 22,0 | 21,0 |
| 4 | Обводка 5-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (сек.) | 5 | 7,0  | 6,8  | 6,6  | 6,6  | 6,4  |
|   |   | 4 | 7,2  | 7,0  | 6,8  | 6,8  | 6,6  |
|   |   | 3 | 7,4  | 7,2  | 7,0  | 7,0  | 6,8  |
| 5 | Бросок шайбы в ворота на точность (10 бросков)                | 5 | 8    | 9    | 9    | 10   | 10   |
|   |   | 4 | 6    | 7    | 7    | 8    | 8    |
|   |   | 3 | 4    | 5    | 5    | 6    | 6    |