

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская школа – Физкультурно-оздоровительный комплекс «Патвар»
Ибресинского района Чувашской Республики

Принята
Тренерском Советом
Протокол № 3 от 30.08.2021

Утверждена
приказом директора
№ 95/П от 30.08.2021

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ

Возраст обучающихся 6-17 лет
Срок реализации – 8 лет

Автор составитель: Эш А.С., тренер-преподаватель

Ибресн, 2021

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Методическая часть
4. План воспитательной и профориентационной работы
5. Система контроля и зачетные требования
6. Перечень информационного обеспечения

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта хоккей (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

-Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ;

-приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

-приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

-приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

-постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

- с учетом Федерального Закона № 329-ФЗ от 04.12.2007г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденного приказом Минспорта России № 145 от 27 марта 2013 года.

Характеристика вида спорта

Хоккей - циклический, игровой вид спорта. Вид спорта хоккей включен в программу зимних Олимпийских игр. Хоккей называют спортом космических скоростей — огромная скорость, быстрота тактического мышления хоккеистов, мгновенная реакция в ежесекундно меняющихся ситуациях, неординарность и неожиданность решения для соперника. 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 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. Для соревновательной деятельности характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команды в целом. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, силе, точности и других действиях, направленных на достижение победы, способствует мобилизации всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе борьбы. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативы и целеустремленности, а также развитию способности управлять своими эмоциями. Тактика хоккея предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. Уровень коллективных взаимодействий определяет класс игры команды. Вместе с тем коллективность действий не отрицает, а способствует проявлению индивидуального мастерства каждого хоккеиста, раскрытию его творческих способностей и их разумному использованию в ходе матча. Эта особенность свидетельствует о больших возможностях хоккея как мощного средства воспитания таких важных качеств, как оперативное мышление, коллективизм,

товарищество. Хоккей — игра по определенным, строго установленным правилам. Сама техника правил — комплекс специальных приемов, необходимых хоккеисту для успешного участия в соревнованиях с целью достижения наилучших результатов командой. Для хоккеиста отличное катание на коньках означает больше чем просто способность быстро перемещаться по площадке хоккейного поля, естественно и с легкостью. Мысль хоккеиста сосредоточена на клюшке и шайбе, на выборе позиции и развитии атаки. При систематических занятиях хоккеем формируется гармонично развитая спортивная фигура. Этому способствует сама программа обучения, которая основана на дозированных нагрузках на все части тела, вследствие чего у ребенка закрепляется умение владеть собственным телом с легкостью.

Хоккей развивает у ребенка и такие качества как ловкость и быстроту реакции, смелость и мужественность, дисциплинированность и смекалку, качества присущие для успешного достижения конкретной цели. Только крепкий мощный хоккеист сможет послать шайбу с большей силой, сыграть корпусом с большим эффектом.

Хоккей — командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Игра проходит на ледовой площадке размером 60 x 30 м с закругленными бортами высотой 1,22 м. Игроки перемещаются по ней на коньках. Состав каждой команды - пять человек и вратарь.

Площадка должна быть окружена пластиковыми или деревянными бортами высотой не менее чем 1 м и не более чем 1,22 м над уровнем поверхности льда. На лицевых бортах площадки должно быть установлено защитное стекло и поверх стекла — защитная сетка, предотвращающая вылет шайбы за пределы площадки и, как следствие, попадание в зрителей. В средней части бокового бортика расположены две открывающиеся внутрь дверцы, предназначенные для выхода игроков на площадку. Ещё две дверцы расположены напротив (2 скамейки для оштрафованных игроков). Каждая скамейка должна быть рассчитана минимум на 5 игроков. Минимальная длина скамейки — 4 метра, ширина — 1,5 метра.

Конструкция ворот: ширина — 1,83 м (6 футов), высота — 1,22 м (4 фута), наружный диаметр стоек — 5 см. Хоккейные ворота укрепляются на штырях, для которых во льду просверливаются отверстия. Данная технология обеспечивает довольно крепкую фиксацию ворот на поверхности площадки, но в то же время ворота могут сдвигаться, чтобы игрок, столкнувшийся с ними, не получил травму.

Большое внимание уделяется хоккейной экипировке. Спортсмены заботятся о том, чтобы максимально обезопасить себя от болезненных ударов шайбы и клюшки, от ударов при столкновении с другим игроком, от падения на борт и т. д. Верхняя форма и шлемы игроков одной команды должны быть одинакового цвета (вратарю разрешается иметь шлем, отличный по цвету от шлемов других игроков). На свитерах игроков должны быть нанесены номера и фамилии.

В рамках VII летних Олимпийских игр (1920 год, Антверпен, Бельгия) состоялся первый Олимпийский турнир по хоккею. В программе зимних Олимпийских игр хоккей с шайбой присутствует с самой первой Олимпиады (1924 год, Шамони, Франция).

Хоккей на льду как вид спорта обладает рядом специфических особенностей. Во время игры хоккеистам необходимо уметь быстро развивать и замедлять скорость на таком отрезке, который длится всего 30-45 секунд. Матч состоит из таких периодов, а отдыхает игрок, сев на скамью. Кроме того, игрокам приходится переносить резкие всплески силы ввиду высокой скорости, развиваемой при скольжении.

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. Организм спортсмена испытывает высокие нагрузки, поэтому хоккеист должен быть приспособлен к такого рода физическим и психоэмоциональным нагрузкам. Добиться такого рода адаптации организма и высокого спортивного мастерства, возможно только в результате многолетних тренировок.

Спортивная подготовка хоккеистов — многолетний целенаправленный процесс, который представляет собой единую систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Для обеспечения круглогодичной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря являющиеся составной частью (продолжением) учебно-воспитательного процесса.

В этом документе нашли отражение построение процесса обучения и воспитания юных хоккеистов на углубленном этапе, основные задачи годового цикла подготовки, распределение объемов основных средств и интенсивности учебных нагрузок в недельных циклах, ранжирование соревнований по значимости и их календарный план. Особенностью программы являются учебные задания, сгруппированные в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств, а также на обучение и совершенствование технико-тактического мастерства юных хоккеистов.

В основу программы заложены основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики: Комплексность предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-воспитательного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении. Преемственность - определяет системность изложения программного материала по этапам годового и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов учебных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юных хоккеистов, включение в учебный план разнообразного набора средств, видов физических упражнений и изменения нагрузок.

В основе организации и проведения занятий отражаются принципы: гуманизации, демократизации, педагогики сотрудничества, доступности, коррекционной и адаптационной направленности в соответствии с которыми тренер-преподаватель обеспечивает каждому занимающемуся одинаковый доступ к учебно-воспитательному процессу.

Направленность: отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и развития.

Цель программы: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, обучающихся посредством систематических занятий спортом.

Задачи программы:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; формирование навыков адаптации к жизни в обществе;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Минимальный возраст для зачисления в группы - 6 лет

Максимальная наполняемость групп - 15 чел

Срок обучения - 6 лет

Результатом освоения образовательной программы является:

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":
знание истории развития спорта;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области "общая физическая подготовка":

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов обще подготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области "вид спорта":

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры":

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области "развитие творческого мышления":

развитие изобретательности и логического мышления;

развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать

двигательные действия.

В предметной области "специальные навыки":

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области "спортивное и специальное оборудование"

знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта; умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. Учебный план

Календарный учебный график

Календарный учебный график Учебный год в МАУ ДО «ДЮСШ – ФОК «Патвар» Ибресинского района Чувашской Республики начинается 1 сентября. Образовательная деятельность по реализации дополнительной предпрофессиональной программы по хоккею осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Предполагается увеличение объема учебно-тренировочной нагрузки во время нахождения учащихся на спортивно-оздоровительных сборах за счет введения дополнительных тренировочных занятий (работа по индивидуальным планам). Контроль выполнения программы в период работы по индивидуальным планам осуществляется методом контрольного тестирования на начало учебного года. Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки). Начало тренировочных занятий – согласно расписанию. Календарный учебный график распределения учебной нагрузки для групп каждого года обучения составляется в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий ежегодно, в него могут вноситься изменения в течении года в зависимости от внесения изменений в расписание тренировочных занятий. Календарный учебный график подлежит заполнению в рабочей программе тренера преподавателя.

1-2 г. бу- СОР А-Т	Год обучения																																Сводные данные																																																																																																																																																																																																																																																															
	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					Февраль					Март					Апрель					Май					Июнь					Июль					Август																																																																																																																																																																																																																																								
	01-07					08-14					15-21					22-28					29.09-05.10					06-12					13-19					20-26					27.10-02.11					03-09					10-16					17-23					24-30					01-07					08-14					15-21					22-28					29.12-4.01					05-11					12-18					19-25					26.01-1.02					02-08					16-22					23.02-1.03					02-08					09-15					16-22					23-29					30.03-5.04					06-12					13-19					20-26					27.04-3.05					4-10					11-17					18-24					25-31					01-07					08-14					15-21					22-28					29.06-5.07					06-12					13-19					20-26					27.07-2.08					03-09					10-16					17-23					24-31					Аудиторные теоретические занятия																																8
																																	Практические занятия																																																																																																																																																																																																																																																															
																																	Самостоятельная работа																																																																																																																																																																																																																																																															
																																	Промежуточная аттестация																																																																																																																																																																																																																																																															
																																	Итоговая аттестация																																																																																																																																																																																																																																																															
																																	Каникулы																																																																																																																																																																																																																																																															

Итого

22 366 128 2 2 36

- Г- Теоретические занятия
 С- Самостоятельная работа
 П- Практические занятия
 Э- Промежуточная аттестация

И- Итоговая аттестация
 К- Каникулы

План учебного процесса

Наименован не предметных областей/фо рма учебной нагрузки	Обязательные предметные области			Вариативные предметные области				Тео рет иче ски е зан яти я	Практические занятия			Само стоит ельна я работ а	Аттестации		Коли честв о часов в недел ю	Количество часов в учебном году (52 недели)		
	Теоретические основы ФКиС	ОФП	Вид спорта	Различные виды спорта и подвижные	Развитие творческого мышления	Специальные навыки	Спортивное и специальное оборудование		Тренировочные мероприятия	Физкультурные и спортивные мероприятия	Иные виды практических занятий		Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация		Количество часов в год по объединению	Количество групп	
1-й	24	52	40	28	14	14	1	14	26	24	10	60	4	4	6	312		
2-й	24	52	40	28	14	14	1	14	26	24	10	60	4	4	6	312		
3-й	24	52	40	28	14	14	1	14	26	24	10	60	4	4	6	312		
4-й	34	72	54	22	18	36	1	18	30	30	14	82	4	4	8	416	624	2
5-й	43	90	68	22	18	45	1	22	54	30	20	102	4	4	10	520		
6-й	43	90	68	22	18	45	1	22	54	30	20	102	4	4	10	520		
Итого	192	428	324	144	100	190	6	108	220	168	88	488	20	4		2392		

Расписание учебных занятий

Расписание занятий (тренировок) утверждается руководителем (директором) организации, после согласования с тренером-преподавателем в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха учащихся, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. Занятия учащихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МАУ ДО «ДЮСШ – ФОК «Патвар» Ибресинского района на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки. При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и года обучения. Деятельность спортивной школы осуществляется в соответствии с календарным учебным графиком ежедневно, включая выходные и праздничные дни. Продолжительность одного тренировочного занятия в день: - при обучении на базовом уровне 1-3 года обучения - не более 2-х академических часов; - при обучении на базовом уровне 4-6 года обучения - не более 3-х академических часов. Распределение времени в учебном плане базового уровня сложности на обязательные и вариативные предметные области осуществляются в соответствии с конкретными задачами каждого года обучения.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть дополнительной предпрофессиональной программы по хоккею.

Методическая часть программы включает содержание и методику работы по предметным областям, годам обучения базовом уровнях сложности, требования техники безопасности в процессе реализации программы, объем максимальных тренировочных нагрузок.

Целью тренировки являются подготовка к спортивным соревнованиям, направленная на достижение максимального возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижения запланированных спортивных результатов.

В процессе спортивной тренировки решаются следующие основные задачи: освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины; совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма; воспитание необходимых моральных и волевых качеств; обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности; приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются физические упражнения. Средства спортивной тренировки могут быть подразделены на три группы упражнений: избранные соревновательные упражнения - это целостные двигательные действия, которые являются средством ведения хоккея и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта; специально подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. Состав специально подготовительных упражнений в решающей мере определяется спецификой избранной спортивной дисциплины; обще подготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. В спортивной тренировке под термином метод следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера-преподавателя. В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы; практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

При планировании различных циклов свыше 2-х лет обучения в подготовительном

периоде средствами ОФП решаются задачи повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период разделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов, в них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышение уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладение основными элементами борьбы: падениями, самостраховкой, захватами, передвижениями и т.д.; накопление теоретических знаний. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки. На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники борьбы, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные схватки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащимися, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнований.

Методика и содержание работы по предметным областям

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично. 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.

Рабочая программа.

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

	Тема	1-3 годы	4 год	5-6 годы
1.	«Истории развития спорта»	3 часа	5 часов	6 часов
2.	« Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе»	4 часа	5 часа	6 часов
3.	«Основы законодательства в области физической культуры и спорта»	4 часа	5 часов	7 часов
4.	«Спортивная гигиена»	4 часа	5 часов	6 часов
5.	«Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни»	3 часа	5 часов	6 часов
6.	«Основы здорового питания»	3 часа	5 часов	6 часов
7.	«Отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом»	3 часа	4 часа	6 часов

	Итого:	24	34	43
--	---------------	----	----	----

«Общая физическая подготовка»				
№	Тема	1-3 годы	4 год	5-6 годы
1.	«Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды»	7 часов	9 часов	12 часов
2.	«Уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки»	7 часов	9 часов	12 часов
3.	«Физические способности (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта»	7 часов	9 часов	11 часов
4.	«Формирование двигательных умений и навыков»	7 часов	9 часов	11 часов
5.	«Комплексы общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений»		9 часов	11 часов
6.	«Формирование социально-значимых качеств личности»	6 часов	9 часов	11 часов
7.	«Коммуникативные навыки, опыта работы в команде (группе)»	6 часов	9 часов	11 часов
8.	«Проектная и творческая деятельность»	6 часов	9 часов	11 часов
	Итого:	52	72	90

«Вид спорта»				
№	Тема	1-3 годы	4 год	5-6 годы
1.	«Физические способности (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта»	7 часов	8 часов	9 часов
2.	« Основы техники и тактики избранного вида спорта»	7 часов	8 часов	9 часов
3.	«Комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений»	7 часов	8 часов	9 часов
4.	« Тренировочные нагрузки»	7 часов	8 часов	9 часов
5.	« Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта»	7 часов	8 часов	8 часов
6.	«Требования техники безопасности при занятиях избранным спортом»	6 часов	8 часов	8 часов
7.	«Опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях»	6 часов	6 часов	8 часов
8.	«Основы судейства по избранному виду спорта»	7 часов	8 часов	8 часов
	Итого:	40	54	68

ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ
«Различные виды спорта и подвижные игры»

№	Тема	1-3 годы	4 год	5-6 годы
1.	«Точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр»	7 часов	6 часов	6 часов
2.	« Развитие физических качеств по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр»	7 часов	6 часов	6 часов
3.	«Требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений»	7 часов	5 часов	5 часов
4.	«Сохранения собственной физической формы»	7 часов	5 часов	5 часов
Итого:		28	22	22

«Развитие творческого мышления»

№	Тема	1-3 годы	4 год	5-6 годы
1.	«Изобретательная и логическая мышления»	5 часов	5 часов	6 часов
2.	«Сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи»	5 часов	5 часов	6 часов
3.	« Концентрирование внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия»	4 часа	4 часа	6 часов
Итого:		14	18	18

«Специальные навыки»

№	Тема	1-3 годы	4 год	5-6 годы
1.	« Своевременное выполнение задание, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками»	1 час	1 час	1 час
2.	« Развитие профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта»	1 час	1 час	1 час
3.	« Определение степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев»	1 час	1 час	1 час
4.	«Техника безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений»	1 час	1 час	1 час
Итого:		14	36	45

«Спортивное и специальное оборудование»

№	Тема	1-3 годы	4 год	5-6 годы
1.	« Спортивные и специальные оборудования по избранному виду спорта»	1 час	1 час	1 час
2.	«Достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование»	1 час	1 час	1 час
3.	«Навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования»	1 час	1 час	1 час
Итого:		1	1	1

Методические материалы

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и

волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Методы и принципы выявления и отбора одаренных детей.

Выявление и отбор одаренных детей осуществляется на основе следующих принципов:

- комплексный характер оценивания разных сторон поведения и деятельности обучающегося, позволяющий использовать различные источники информации и охватить как можно более широкий спектр его способностей;
- продолжительность идентификации (развернутое во времени наблюдение за поведением данного ребенка в разных ситуациях);
- анализ его поведения в тех сферах деятельности, которые в максимальной мере соответствуют его склонностям и интересам (включение ребенка в специально организованные предметно-игровые занятия, вовлечение его в различные формы соответствующей предметной деятельности т.д.);
- использование тренировочных методов, в рамках которых можно организовывать определенные развивающие влияния, снимать типичные для данного ребенка психологические «преграды» и т.п.;
- подключение к оценке одаренного ребенка экспертов: специалистов высшей квалификации в соответствующей предметной области деятельности (психологов, педагогов, тренеров и т.д.);
- оценка признаков одаренности ребенка не только по отношению к актуальному его уровню, но и с учетом динамики ближайшего развития (на перспективу).

Задатки - это врожденные и приобретенные в первые годы жизни анатомо-физиологические особенности. Так, некоторые пропорции тела, особенности мышечной или сердечно-сосудистой системы могут служить задатками для будущих успехов в хоккее.

Одаренность представляет собой комплекс качеств и свойств личности, от которого зависит возможность достижения большего или меньшего спортивного успеха. При отборе одаренность является главным критерием. В понятие одаренности входят не технические и тактические навыки, а только те качества, которые обеспечивают успех при овладении навыками. Эти качества могут быть двигательного характера (например, быстрота или координация движений) или интеллектуального плана (например, оперативное мышление).

Способности, в отличие от одаренности, всегда содержат способы действия или операций, т.е. умения и навыки. Оценить способности можно лишь тогда, когда занимающиеся овладеют основным технико-тактическим материалом и поднимутся на определенный уровень сложности. В команды мастеров отбирают игроков, используя в качестве основного критерия именно способности спортсмена.

Методиками отбора называются приемы или приспособления для измерения критериев. В практике отбора используют следующие группы методик: экспертные, аппаратные и тестовые. Экспертные методики основаны на мнении специалистов (им может быть сам тренер-преподаватель) об уровне одаренности будущего хоккеиста. Если у нескольких специалистов это мнение едино, его надежность будет достаточно высока.

Аппаратные методики обладают преимуществом точности оценок. Однако, как правило, из оценок не складывается общее впечатление об уровне одаренности. Они должны объединяться и проявляться в своеобразных сочетаниях.

Цель спортивного отбора не столько в определении пригодности к занятиям хоккеем, сколько в выявлении потенциальных возможностей начинающих спортсменов. Прогнозируется не быстрота овладения техникой и тактикой, а возможность достижения предельных результатов в оптимальном для хоккея возрасте.

Требования техники безопасности при занятиях хоккеем, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

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.

К занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья. Инструктаж по технике безопасности проводится два раза в год в соответствующей записью в журнале по технике безопасности и росписью инструктируемого.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. Запрещается выходить на лед без тренера-преподавателя. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

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

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

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации МАУ ДО «ДЮСШ-ФОК «Патвар» Ибресинского района. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ:

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

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Запереть все калитки на катке. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя. Не кататься на тесных или свободных коньках. Выходить на лед и заходить в помещение только с разрешения тренера-преподавателя

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации МАУ ДО «ДЮСШ-ФОК «Патвар» Ибресинского района, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

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

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Групповая и индивидуальная работа с обучающимися.

При групповом методе отделениям даются разные задания, и они выполняются всеми сразу (например, прыжки со скакалкой) или поочередно по одному, по два (упражнения на тренажерах и т. п.) самостоятельно. Потом производится смена мест занятий. Тренер-преподаватель обычно находится в том отделении, которое выполняет наиболее сложное задание, требующее помощи и страховки. Работой других.

Индивидуальный метод предполагает отдельные задания каждому ученику. Но обычно такие задания дают не всем, а лишь некоторым учащимся, например отстающим в овладении каким-либо видом упражнений или, наоборот, занимающимся в МАУ ДО «ДЮСШ-ФОК «Патвар» Ибресинского района. Тренер-преподаватель обязательно контролирует выполнение заданий. Индивидуальные задания дают и на дом, например разучивание каких-либо упражнений для развития координации движений - со скакалкой, с обручем и т. д.

Профориентационная работа

Цели:

- создание условий для развития самостоятельной, активно развивающейся личности, способной к адаптации и самореализации в обществе;
- создание эффективной системы профессионального сопровождения обучающихся в соответствии с их способностями, интересами и запросами рынка труда.

Задачи:

- создать условия для осознанного профессионального самоопределения обучающихся в соответствии со способностями, склонностями, личностными особенностями, потребностями общества, города в кадрах, формирование способности к социально-профессиональной адаптации в обществе;
- наладить деловые связи с лицами и организациями, заинтересованными в профессиональной подготовке подрастающего поколения;
- способствовать проектированию подростками своих жизненных и профессиональных планов, идеалов будущей профессии и возможных моделей достижения высокой квалификации в ней. Профориентационная работа в МАУ ДО «ДЮСШ-ФОК «Патвар» Ибресинского района проводится с целью создания условий для осознанного профессионального самоопределения обучающихся, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии. Для решения этой задачи используются формы и методы организации учебно-воспитательной деятельности, соответствующие возрастным особенностям учащихся.

Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты: профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей.

ПЛАН ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Разделы плана	Содержание работы	Сроки
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки	В течение года

	2. Участие в субботниках	В течение года
	3. Помощь в оформлении наглядной агитации	В течение года
Нравственное воспитание	Состояние и развитие спорта в России	Сентябрь
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов	Ноябрь
	Беседа с детьми по профилактике беспризорности	Январь
	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	Март
	Поход	Сентябрь
Эстетическое воспитание	Посещение учебно-тренировочных занятий старших спортсменов и их соревнований	В течение года
	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	Апрель
	Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований	В течение года
	Беседа «Красота тела и души»	В течение года
	Акция «Волейболисты за здоровый образ жизни»	В течение года
	Экскурсия	В течение года
	Безопасность жизнедеятельности	Беседа с учащимися «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке»
Инструктаж по технике безопасности ПДД.		В течение года
Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»		В течение года
Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»		В течение года
Инструктаж по ТБ «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время»		В течение года
Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»		В течение года
Работа с одаренными детьми	Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся для участия в соревнованиях различного уровня согласно календарю спортивно-массовых мероприятий (все группы)	В течение года
	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря	В течение года
Работа с родителями	Проведение родительского собрания. (Все группы)	По мере необходимости
	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	
Проориентационная работа	Встреча с интересным человеком (спортсменом, тренером)	Май

Участие в соревнованиях.

Спортивная школа ежегодно разрабатывает и утверждает годовой план спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, в котором предусматривается участие в соревнованиях различного уровня в соответствии с календарным планом

межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контроль за общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовкой проводится в виде соревнований, контрольных тренировок, контрольно-переводных испытаний.

Для контроля спортивно-технической и тактической подготовки проводится контрольные тренировки, моделирующие соревнования и непосредственно соревнования.

Основными формами контроля являются: **промежуточная и итоговая аттестация** обучающихся, медицинский контроль, ежедневный самоконтроль спортсмена.

С целью контроля за освоением учебного материала, полнотой реализации данной программы, в конце учебного года обучающиеся допускаются к сдаче промежуточной аттестации. Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (май-июнь), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Тесты	Возраст								
	7-8 лет			8-9 лет			9-10 лет		
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.
1 Отжимание в упоре лёжа (кол-во раз)	28	24	18	35	31	34	40	36	29
2 Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-	8	5	3
3 Прыжки в длину с места (см)	165	161	150	172	166	155	176	171	160
4 Бег 60 м (сек)	11,1	11,4	11,7	10,9	11,1	11,4	10,5	10,8	11,0
5 Бег 300 м (сек)	62,5	64,5	68,5	61,0	63,5	67,0	59,0	60,5	63,5
Специальная подготовка									
1 Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	7,2	7,4	7,7	6,9	7,1	7,3	6,6	6,8	7,0
2 Бег на коньках 36 м спиной вперед	9,6	9,9	10,3	9,2	9,5	9,9	8,8	9,4	9,7
3 Челночный бег на коньках 9 x 6 м (сек)	19,2	19,8	20,5	18,6	19,1	19,7	17,9	18,7	19,4

4	Слаломный бег на коньках без шайбы (сек)	15,1	15,9	16,7	14,0	14,8	15,6	13,4	14,1	14,8
5	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	16,5	17,4	18,3	15,7	16,2	16,8	15,3	15,7	16,2
6	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 4 и 5)	1,42	2,06	2,7	0,84	1,45	2,06	0,5	0,98	1,4

Тесты		Возраст								
		10-11 лет			11-12 лет			12-13 лет		
		Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	9	7	11	9	8	13	11	10
2	Прыжки в длину с места (см)	195	188	180	201	193	185	-	-	-
3	Тройной прыжок с места (см)	-	-	-	-	-	-	599	586	572
4	Поднимание туловища	47	43	40	48	44	41	48	45	42
5	Бег 60 м (сек)	9,66	9,98	10,3	8,96	9,25	9,54	8,52	8,73	8,93
6	Бег 300 м (сек)	55,1	55,9	56,6	52,6	53,7	54,7	49,6	50,8	52,0
7	Бег 3000 м (мин)	14,12	14,30	14,48	13,0	13,24	13,48	12,42	13,06	13,24
Специальная подготовка										
1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	6,1	6,2	6,4	5,7	5,8	6,0	5,4	5,5	5,7
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед	8,3	8,6	8,8	7,9	8,2	8,4	7,4	7,8	8,1
3	Челночный бег на коньках 18 x 12 м (сек)	56,7	57,8	58,9	54,6	55,9	57,3	51,5	52,5	53,7

4	8-минутный бег на коньках (км)	2,654	2,599	2,442	2,870	2,790	2,710	3,250	2,950	2,850
5	Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	27,0	27,9	28,7	26,5	27,4	28,3	25,1	26,0	26,9
6	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	29,1	30,1	31,0	28,0	29,1	30,2	27,1	27,9	28,0
7	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6)	1,19	1,74	2,31	0,93	1,38	1,82	0,90	1,31	1,71
8	Точность бросков шайбы в цель	9	8	7	13	12	10	15	13	12

Тесты	Возраст									
	13-14 лет			14-15 лет			15-16 лет			
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.	
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	14	13	12	15	13	12	16	14	13
2	Тройной прыжок с места (см)	650	636	621	693	680	668	-	-	-
3	Пятикратный прыжок (см)	-	-	-	-	-	-	12,55	12,33	12,10
4	Поднимание туловища (кол-во раз за 60 сек.)	49	46	44	50	48	45	51	49	46
5	Бег 60 м (сек)	8,32	8,48	8,63	7,93	8,13	8,34	7,71	7,92	8,14
6	Бег 300 м (сек)	46,5	47,3	48,2	44,8	45,6	46,3	43,3	44,3	45,2
7	Бег 3000 м (мин)	11,30	11,42	12,00	11,06	11,18	11,36	11,0	11,12	11,24
Специальная подготовка										

1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	5,1	5,2	5,3	5,0	5,1	5,2	4,9	5,0	5,1
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	7,3	7,5	7,7	6,8	7,1	7,3	6,4	6,7	6,9
3	Челночный бег на коньках 18 x 12 м (сек)	49,9	50,6	51,0	48,5	49,8	51,1	46,7	47,7	48,6
4	8-минутный бег на коньках (км)	3,080	2,895	2,890	3,100	3,000	2,905	3,155	3,085	3,015
5	Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	24,4	25,0	25,6	24,1	24,7	25,2	23,8	24,2	24,7
6	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	25,8	26,5	27,2	25,6	26,3	27,0	24,8	25,3	25,8
7	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6)	0,72	1,13	1,54	0,46	1,11	1,32	0,52	0,83	1,13
8	Точность бросков шайбы в цель (кол-во очков)	17	16	14	19	17	15	19	17	16

16-18 лет

Тесты		Отлично	Хорошо	Удовл.
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	16	15	13
2	Пятикратный прыжок (м)	12,8	12,76	12,53
3	Поднимание туловища (кол-во раз за 60 сек)	50	48	46
4	Бег 60 м (сек)	7,42	7,64	7,85
5	Бег 300 м (сек)	42,0	43,0	43,9
6	Бег 3000 м (мин)	10,48	11,0	11,12

Специальная подготовка				
1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	4,8	4,9	5,0
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед	6,2	6,4	6,6
3	Челночный бег на коньках 18 x 12 м (сек)	46,0	47,0	48,1
4	8-минутный бег на коньках (км)	3,200	3,140	3,080
5	Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	23,6	24,0	24,4
6	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	24,6	25,1	25,5
7	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6)	0,41	0,69	0,97
8	Точность бросков шайбы в цель	22	20	18

Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части программы

1. Физическая культура представляет собой...
 - а) учебный предмет в школе
 - б) выполнение упражнений
 - в) процесс совершенствования возможностей человека
 - г) часть человеческой культуры
2. Физическими упражнениями называются...
 - а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье
 - б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
 - в) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания
 - г) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики
3. Основоположник отечественной системы физического воспитания
 - а) П.Ф. Лесгафт
 - б) Л.П. Матвеев
 - в) М.В. Ломоносов
 - г) Пьер де Кубертен
4. Какая страна считается родоначальником хоккея с шайбой?
 - а) Россия
 - б) Канада
 - в) Финляндия
 - г) США
5. Отметьте по возрастанию игроков, которые играли давно, не давно и сейчас.

Валерий Харламов
Сергей
Мозякин Уейн
Грецки Петер
Форсберг
Горди Хоу
6. Кто выиграл первый чемпионат мира?

- а) Чехословакия
- б) США
- в) СССР
- г) Канада

7. Сколько идет хоккейный матч с учетом всех перерывов?

- а) 90
- б) 60
- в) 45
- г) 120

8. В чем заключается матч-штраф?

- а) игрок удаляется на 2 минуты без права замены
- б) игрок удаляется и дисквалифицируется на следующий матч
- в) игрок удаляется на 10 минут с правом замены
- г) назначается штрафной бросок

9. В каком случае не фиксируется положение «вне игры»?

- а) шайба входит в зону одной из команд, и в этой зоне находится игрок противоположной команды
- б) игрок с шайбой пересекает синюю линию впереди неё
- в) если прошло менее 10 минут после начала тайма
- г) если на скамье запасных находится два игрока одной команды

10. Самостраховка - это ...

- а) проявляемое во время выполнения упражнений умения занимающегося самостоятельно и своевременно найти выход из неожиданно возникшего опасного положения
- б) самонаблюдение за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом
- в) восстановление функционального состояния спортсмена

11. Работоспособность - это .

- а) срочная оценка состояния занимающегося
- б) способность человека выполнять заданную работу с наименьшими физиологическими затратами с наивысшими результатами
- в) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни

12. К объективным показателям самоконтроля относится

- а) частота сердечных сокращений
- б) самочувствие
- в) аппетит

13. Физическая работоспособность — это:

- а) способность перемещать сопротивление за короткий отрезок времени
- б) способность проявлять двигательные действия возможно большей амплитудой
- в) состояние организма, при котором возможно длительно выполнять работу в заданном режиме
- г) мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся

14. Допинг в спорте - это .

- а) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность и спортивный результат
- б) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность, укрепляющий иммунную систему и способствующий быстрому восстановлению организма после больших физических нагрузок

15. По каким анализам, в соответствии с правилами МОК, определяют наличие допинга в организме?

- а) кровь
- б) моча
- в) кал
- г) слюна

16. При первом выявлении употребления допинговых средств спортсмен подвергается

- а) дисквалификации на 2 года
- б) дисквалификации на 4 года
- в) дисквалификации пожизненно
- г) штрафом в размере 1 000 000 \$

17. Что такое ЕВСК? С какого времени существует?

- а) это единая всесоюзная спортивная классификация, с 1935 г.
- б) это единые высшие спортивные курсы, с 1921 г.
- в) это единый всемирный спортивный клуб, с 1988 г.

18. Разрядные нормы и требования - это .

- а) нормативы и условия их выполнения, установленные Единой всесоюзной спортивной классификацией по отдельным видам спорта
- б) адаптации организм к высоким физическим нагрузкам
- в) стремление к высшим спортивным достижениям

19. Переутомление - это:

- а) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена
- б) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления
- в) патологическое состояние организма. Проявляется в виде невроза, нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы, ухудшения спортивного результата

20. Меры профилактики переутомления

- а) посидеть 3 -4 минуты
- б) сменить вид деятельности
- в) прекратить выполнение действий, пройти обследование у врачей, выполнить их рекомендации

21. Массаж - это:

- а) особый метод комплексного лечебно-профилактического воздействия на все жизненно-важные системы организма
- б) совокупность специальных приемов, посредством которых оказывают дозированное механическое и рефлекторное воздействие на ткани и органы человека
- в) метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения
- г) постепенное расслабление какого-либо состояния тела после прекращения действия факторов

22. Одним из основных показаний для проведения самомассажа является:

- а) хронические заболевания и травмы суставов
- б) заболевания вен
- в) хронический остеомиелит
- г) психические заболевания.

23. Утомление - это:

- а) высокая устойчивость к стрессовым ситуациям
- б) физиологическое и психологическое состояние человека, которое является следствием напряжённой или длительной работы
- в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений

24. Воздействие упражнений общей физической подготовки на организм занимающихся определяется по результатам

- а) изменения функциональных возможностей жизненно важных систем организма, уровня развития физических качеств
- б) используемых методов и способов организации занятий общей физической подготовки
- в) приобретение знаний об основах физической культуры
- г) психологической устойчивости

25. Гигиена — это:

- а) область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека
- б) свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов
- в) область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека
- г) все вышеперечисленное

26. Основной гигиенической процедурой для поддержания чистоты тела является:
- а) ношение чистого нательного белья
 - б) мытье горячей водой с мылом
 - в) регулярная смена нательного белья

27. Выберите правильный(е) ответ(ы). К личной гигиене относится:
- а) чистка зубов
 - б) чистка ковров
 - в) смена нательного белья
 - г) мытье рук и тела
 - д) расчесывание волос

28. Калорийность пищевого рациона спортсмена определяется по
- а) массе тела спортсмена
 - б) меню раскладке
 - в) хронометражно-табличному методу
 - г) тренировочным нагрузкам

29. Для выполнения длительных нагрузок, требующих от спортсменов высокой выносливости требуется:

- а) большое количество белков и витаминов Д и С
- б) углеводов и витаминов В и С
- в) жиров и витаминов Е и РР
- г) белков, жиров и витаминов А и В

30. Режим дня - это:

- а) систематически выполняемый распорядок дня, обеспечивающий правильную организацию и целесообразный ритм питания, работы, отдыха и сна при соблюдении необходимых правил гигиены б) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания
- в) разнообразность развлекательной деятельности человека

Правильный ответ - 1 балл

Неправильный ответ – 0 баллов

Тест итоговой аттестации считается зачтенным, если обучающийся набрал 25-30 баллов.

Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения программы в полном объеме в соответствии с учебным планом)

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям хоккеем и участия в соревнованиях осуществляется медицинским работником учреждения или педиатрами медицинских учреждений. Обучающиеся углубленного уровня ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к физическим нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска спортсмена к учебным занятиям и соревнованиям осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленного уровня сложности),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (май-июнь), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации МАУ ДО «ДЮСШ-ФОК «Патвар» Ибресинского района, методиста и тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся углубленного уровня кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий год не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу базового уровня.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие полный курс дополнительной предпрофессиональной программы и успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Итоговая аттестация обучающихся проводится после освоения программы в конце учебного года (май-июнь), в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке, предусмотренных программой по хоккею. График контрольно-переводных испытаний утверждается на Тренерском Совете не позднее чем за один месяц до начала итоговой аттестации. Лица, не прошедшие аттестацию в соответствии с графиком по уважительной причине, аттестуются в другие сроки, которые оговариваются дополнительно. Допускается проведение досрочной аттестации по заявлению родителей (законных представителей обучающегося) и по согласованию с тренером-преподавателем.

Требования к результатам освоения программы.

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов.

Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В хоккее наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем, затраченным на их проведение.

Из-за высоких физической и психической нагрузок объем официальных матчей хоккеистов высокой квалификации принято ограничивать тремя часами. В детско-юношеском хоккее - двумя часами. Во время, затраченное на игру, входят подготовка к матчу, разминка перед матчем, время матча и время перерывов.

Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды и каждого игрока, по экспериментально-обоснованной методике с использованием четырехрядной шкалы оценок (Учебник «Теории и методики хоккея», Савин В.П., 2003 г.)

Оценка и контроль тренировочной деятельности.

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности - ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико- тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество: тренировочных дней; тренировочных занятий; часов, затраченных на тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестации обучающихся. Сроки сдачи промежуточной и итоговой аттестации, состав аттестационной комиссии утверждаются ежегодно приказом директора МАУ ДО «ДЮСШ-ФОК «Патвар» Ибресинского района.

Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Быстров, В.Л. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: учебное пособие/ В.Л.Быстров. - М.: Терра-спорт, 2000. - 64 с.
2. Ишматов, Р.Г. Теория, методика и практика хоккея: учебник/ Р.Г. Ишматов, В.А. Кузьмин; СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - М.: ИД «МедиаЛайн», 2016. - 388 с.
3. Михно, Л.В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов: учебник для тренеров/ Л.В.Михно, Ю.Ф. Курамшин, В.В. Филатов, Р.Г. Ишматов, В.С. Волков/ под ред. Л.В. Михно. -СПб. 2017. - 616 с.: ил.
4. Михно, Л.В. Игра в хоккей в условиях современного общества: мотивация юных хоккеистов и их родителей: учебное пособие/ Л.В. Михно, Е.В. Утишева; Национальный

- государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб., 2016. - 147 с.
5. Никонов, Ю.В. Подготовка хоккейных вратарей: учебное пособие/ Ю.В. Никонов. - Киев: изд-во НУФВСУ «Олимпийская литература», 2008. - 218 с.
 6. Пучков, Н.Г. Хоккей. Воспитание индивидуального мастерства: учебное пособие/ Н.Г. Пучков. - СПб.: Нева, 2002. - 288 с.
 7. Савин, В.П. Хоккей: учебник для институтов физической культуры/ В.П. Савин. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 320 с.
 8. Теория и методика хоккея: учеб. для студ. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 400 с.
 9. Хоккей: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ В.П. Савин, Г.Г. Удилов, Ю.В. Королёв. - М.: Советский спорт, 2012. - 68 с.
 10. Зимин, Е. «Мастерство в твоих руках»: сборник. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 96 с.
 11. Третьяк, В. «И лед, и пламень»: библиотечка журнала «Советский воин». - М.: «Воениздат», 1985. - 96.
 - 12.

Ресурсы сети Интернет

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.rusada.ru>
3. Всемирное антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.wada-ama.org>
4. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.roc.ru/>
5. Международный олимпийский комитет [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.olympic.org>