Утверждаю:
Директор ГОАУ
«СШ «Спорт-индустрия»
_____ В.А. Бойкова
«25» августа 2022 г.

Государственное областное автономное учреждение
«Спортивная школа «Спорт-индустрия»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Хоккей»

(физкультурно-спортивная направленность)

Возраст детей: 4 – 8 лет
Срок реализации: 4 года

Составители:
начальник отдела
дополнительного образования
Михеев М.И.
.

г. Великий Новгород

2022

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	Стр. 2
2.	Учебный план	Стр.4
3.	Методическая часть	Стр. 7
3.1.	Содержание и методика работы по предметным областям	Стр. 7
3.2.	Теоретическая подготовка	Стр.10
3.3.	Воспитательная работа	Стр.11
3.4.	Соблюдение техники безопасности и правил поведения.	Стр. 12
4.	Система контроля и зачетные требования	Стр. 13
4.1.	Комплексы контрольных упражнений	Стр. 15

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Хоккей называют игрой века, популярность в России утверждается лучшими его представителями великолепными мастерами, неоднократными чемпионами мира, Европы, Олимпийских игр.

Хоккей с шайбой — 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.

Занятия этим видом спорта способствуют укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию. Хоккей - коллективная деятельность, состоящая из совокупности действий отдельных звеньев и конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих.

Личностное развитие детей одна из основных задач. Средствами спортивной подготовки формируются у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство) эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Хоккей» (далее – Программа) является документом, который определяет, с одной стороны, стратегию массового спорта, т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей, а с другой – выявляющим способных юных обучающихся, которые после освоения Программы смогут сдать вступительное тестирование для зачисления в спортивную школу для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» и дальнейшего спортивного совершенствования.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ от 27.12.13 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся при занятиях хоккеем на основе «Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Хоккей» В.П. Савин, Г.Г. Удилов, Ю.В. Королев, В.С. Львов, А.П. Давыдов, В.В. Крутских, Е.А. Щербаков.

Срок реализации Программы: 4 года. Возраст детей: 4 – 8 лет. Минимальный возраст зачисления – 4 года. Продолжительность учебного года - 36 недель. Начало занятий 1 сентября, окончание учебного года - конец мая.

Прием детей на обучение по Программе осуществляется без предъявления требований к уровню образования, физической подготовки, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Основной целью Программы является реализация спортивно-оздоровительного этапа, как необходимой составляющей многолетней спортивной подготовки, для отбора детей, имеющих способности в выбранном виде спорта и их подготовки к сдаче вступительного тестирования для прохождения в спортивной школе спортивной подготовки.

Основными задачами Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся;

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой (хоккеем);

- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в виде спорта «хоккей» на спортивно-оздоровительном этапе;

- воспитание трудолюбия;

- социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе;

- формирование общей культуры обучающихся;

- воспитание и совершенствование физических качеств (быстроты, гибкости, координации);

- вовлечение детей в систему регулярных занятий спортом;

- отбор перспективных детей для дальнейших занятий хоккеем.

Для реализации Программы необходимы:

- ледовая арена;

- спортивный зал для занятий ОФП, СФП;

- спортивный инвентарь: мячи, клюшки, шайбы, барьеры, конусы, маты, скакалки;

- спортивная форма для занимающихся: футболки, шорты, носки, кроссовки, коньки, форма для занятий на льду (шлем, нагрудник, трусы хоккейные, наколенники, налокотники, краги и защита шеи).

Формы организации занятий:

- групповые тренировочные занятия;

- тестирование.

Формы подведения итогов реализации Программы:

- в конце каждого учебного года, начиная со второго года обучения, в апреле-мае рекомендуется организовывать тестирование обучающихся по ОФП, СФП и ледовой подготовке для отслеживания динамики учебных достижений.

В конце последнего года обучения по Программе в апреле-мае обучающиеся сдают итоговое тестирование по предметным областям Программы;

- контрольные нормативы принимаются в соответствии с графиком, утверждённым директором спортивной школы;

- контрольные нормативы утверждены в Программе и определяют качество тренировочной работы с обучающимися и уровень их подготовленности.

Таблица №1. Продолжительность обучения по Программе, минимальный возраст лиц для зачисления, количество обучающихся в группе.

Этап спортивной подготовки	Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный	4	4	10	30

Продолжительность одного учебного (академического) часа - 45 минут. Продолжительность одного тренировочного занятия в спортивно-оздоровительных группах не превышает 2 академических часа.

Продолжительность перерывов между занятиями может составлять от 10 до 20 минут.

Количество часов тренировочной нагрузки в неделю на всех годах обучения – 6.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Таблица №2. Учебный план тренировочных занятий по хоккею для спортивно-оздоровительного этапа на всех годах обучения по Программе.

№	Виды подготовки	Кол- во (ч)
1	Общая физическая	72
2	Специальная физическая	36
3	Техническая	54
4	Тактическая	20
5	Игровая	34
	в том числе	
6	Теоретическая	9
7	Контрольные испытания	+
8	Самостоятельная работа	+
Всего часов		**216**

Таблица №3. План - график распределения программного материала для СОГ по хоккею (36 недель/6 часов в неделю)

№	Виды подготовки	Кол-во (ч)	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Общая физическая	72	8	8	8	8	6	8	10	8	8
2	Специальная физическая	36	4	4	4	4	3	4	5	4	4
3	Техническая	54	7	7	7	7	6	5	5	5	5
4	Тактическая	20	3	3	2	2	2	2	2	2	2
5	Игровая	34	4	4	4	4	3	4	4	4	3
в том числе											
6	Теоретическая	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Контрольные испытания									+	+
8	Самостоятельная работа	+					+				+
Всего часов		216	26	26	25	25	20	23	26	23	22

Таблиц №4. Годовой календарный план – график на 2022-2023 учебный год

Название группы/год обучения	Продолжительность учебного года	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Время начала занятий	Время окончания занятий	Продолжительность занятия	Режим работы	Проведение промежуточного тестирования	Проведение итогового тестирования
СОГ-1	36 недель	01.09.2022	27.05.2023	18:15	20:00	45 мин	3 дневная рабочая неделя	-	-
СОГ-2	36 недель	01.09.2022	26.05.2023	08:30	10:15	45 мин.	3 дневная рабочая неделя	10.04-19.05.2023	-
СОГ-3	36 недель	02.09.2022	26.05.2023	13:45	15:30	45 мин.	3 дневная рабочая неделя	10.04-19.05.2023	
СОГ-4	36 недель	02.09.2022	26.05.2023	14:00	15:45	45 мин.	3 дневная рабочая неделя	10.04-19.05.2023	-

Объемы разделов, таких как контрольные испытания, теоретическая подготовка, самостоятельная работа специально не определяется. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов. Общее количество часов определено суммированием времени, отводимого на общую и специальную физическую подготовку, включая теоретическую и техническую подготовку.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям.

Общая физическая подготовка.

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

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

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

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Отведения и приведения, махи вперёд, назад и в сторону. Выпады и вращения. Приседания и прыжки из различных исходных положений.

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

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

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

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

Упражнения из других видов спорта. Футбол, гандбол, баскетбол, регби. Акробатические упражнения.

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

Специальная физическая подготовка.

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

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

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

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

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

Упражнения для развития специальных координационных качеств, выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки, перекаты. С группами спортивного совершенствования целесообразно вводить фактор необычности, например, старты из различных положений: броски сидя, стоя на коленях, в падениях и т.п.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. В качестве основных упражнении используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

Таблица №5. Техническая подготовка.
Приёмы техники передвижения на коньках.

Темы	1 год	2 год	3 год	4 год
Передвижение по резиновой 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.		+	+	+
Торможение плугом и полуплугом.	+	+	+	+
Старт с места лицом вперёд.	+	+	+	+
Бег короткими шагами	+	+	+	+
Торможение с поворотом туловища на 90% на одной и двух ногах.	+	+	+	+
Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка).		+	+	+
Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+
Бег спиной вперёд, не отрывая коньков ото льда.	+	+	+	+
Бег спиной вперёд переступанием ногами.		+	+	+
Бег спиной вперёд скрестными шагами		+	+	+
Повороты в движении на 180% и 360%	+	+	+	+
Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.		+	+	+

Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления.			+	+
Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении.				+
Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении.				+

Таблица №6. Техническая подготовка.
Приёмы техники владения клюшкой и шайбой.

Темы	1 год	2 год	3 год	4 год
Основная стойка хоккеиста. Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты).	+			
Ведение шайбы на месте.	+	+	+	+
Ведение шайбы, не отрывая крюка от шайбы.	+	+	+	+
Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу.		+	+	+
Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки.		+	+	+
Ведение шайбы дозированными толчками вперёд.	+	+	+	+
Ведение шайбы коньками.	+	+	+	+
Ведение шайбы в движении спиной вперёд.		+	+	+
Обводка соперника на месте и в движении.		+	+	+
Длинная и короткая обводка.		+	+	+
Финт клюшкой.			+	+
Финт с изменением скорости и направления.			+	+
Бросок с длинным и коротким (кистевой) разгоном.		+	+	+
Удар шайбы с длинным замахом.			+	+
Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы. Броски с неудобной руки.			+	+
Остановка шайбы клюшкой, коньком, рукой, туловищем.		+	+	+
Приём шайбы с одновременной её подработкой к последующим действиям.			+	+
Отбор шайбы клюшкой способом выбивания, способом подбивания клюшки соперника.				+
Остановка и толчок соперника задней частью бедра.				+
Остановка толчок соперника грудью.				+

Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладение шайбой.				+

Таблица №7. Тактическая подготовка

Тема	1 год	2 год	3 год	4 год
Скоростное маневрирование и выбор позиции.			+	+
Дистанционная опека.				+
Контактная опека.				+
Отбор шайбы клюшкой.		+	+	+
Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки.		+	+	+
Ведение шайбы дозированными толчками вперёд.	+	+	+	+
Ведение шайбы коньками.	+	+	+	+
Ведение шайбы в движении спиной вперёд.		+	+	+

3.2.Теоретическая подготовка.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха.

Содержание бесед и полнота сведений зависят от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма. При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

Таблица №8. План теоретической подготовки.

№	Название тем	Часы
1.	Физкультура и спорт в России.	1
2.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1
3.	Этапы развития отечественного хоккея.	1
4.	Личная и общественная гигиена.	1
5.	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.	1
6.	Травматизм в спорте и его профилактика.	1
7.	Характеристика системы подготовки хоккеистов.	1
8.	Антитеррористическая безопасность.	1
9.	Правила поведения в спортивной школе.	1
ИТОГО		9

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

3.3.Воспитательная работа.

Воспитательная работа с юными хоккеистами теснейшим образом связана с тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях и в свободное от занятий время. Неоценима также связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями, шефами.

В качестве средств и форм воспитательной работы используются тренировочные занятия, беседы, встречи с интересными людьми, конкурсы.

Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуется постоянное усложнение упражнений и заданий, жёсткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объёмные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства.

Для повышения эффективности воспитательной работы проводятся:

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности обучающихся;

- проведение праздников;
- тематические беседы;
- оформление стендов и газет.

3.4.Соблюдение техники безопасности и правил поведения.

Ответственность за обеспечение техники безопасности, за жизнь и здоровье обучающихся на тренировочном занятии возлагается непосредственно на тренера-преподавателя, проводящего тренировочный процесс. Тренер-преподаватель должен знать основы техники безопасности при проведении тренировочных занятий по хоккею.

В целях обеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий на ледовой арене тренер-преподаватель обязан в начале и в течение года проводить с обучающимися инструктажи по технике безопасности при занятиях хоккеем, по правилам поведения на катке, в спортивном зале и т.п. с записью в журнале учета групповых занятий спортивной школы с указанием даты проведения, темы инструктажа, за личной подписью.

В первичный инструктаж, а также последующие инструктажи должны входить следующие вопросы:

1. Обучающиеся допускаются в раздевалку за 20 минут до начала тренировочного занятия.
2. Выход обучающихся на ледовую арену разрешен только в сопровождении тренера-преподавателя. Перед выходом на ледовую арену необходимо научить обучающихся проверять правильность шнуровки коньков. Из раздевалки до места занятий обучающиеся должны проходить в зачехленных коньках.
3. В начале тренировочного занятия тренер-преподаватель проводит перекличку обучающихся с отметкой в журнале учета групповых занятий спортивной школы. По окончании тренировочного занятия обучающиеся организованно выходят в раздевалки.

При наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью обучающихся в процессе проведения тренировочного занятия, тренер-преподаватель должен их устранить, при невозможности это сделать - отменить занятие.

Запрещается:

- тренеру-преподавателю покидать ледовую арену во время тренировочного занятия и оставлять обучающихся без присмотра;
- присутствие обучающихся на ледовой арене без тренера-преподавателя категорически запрещено;
- проносить, использовать, приводить в действие: спиртные напитки; любого вида оружие и боеприпасы; колющие и режущие предметы; дымовые шашки; сигнальные ракеты; петарды; пиротехнику; огнеопасные, взрывчатые, ядовитые, отравляющие и едко пахнущие вещества; легковоспламеняющиеся, пожароопасные материалы и предметы; красящие вещества; наркотические средства; радиоактивные материалы; газовые баллончики нервно - паралитического и слезоточивого воздействия; лазерные устройства;
- курить в помещениях и на территории спортивной школы; сквернословить;
- бросать предметы на трибуны, ледовое поле и пространство вокруг него, а также целенаправленно в обучающихся, тренеров-преподавателей, сотрудников спортивной школы;
- приходить в спортивную школу с животными;
- самовольно проникать в служебные и производственные помещения спортивной школы;
- играть в спортивные игры вне специально отведенных для этого мест (спортивных площадок) за исключением проведения в установленном порядке организованных массовых спортивно-развлекательных мероприятий;
- нарушать санитарно-гигиенические правила и нормы;

- наносить на стены, столы и в других местах какие-либо надписи и рисунки, расклеивать и вывешивать объявления без разрешения администрации;
- портить имущество спортивной школы;
- кричать, шуметь, нарушая тишину и создавая помехи осуществлению тренировочного процесса;
- находиться в помещениях для занятий спортом во время, не установленное расписанием тренировок своей группы;
- загораживать проходы, создавать помехи для движения людей и автотранспорта;
- передвигаться в помещениях спортивной школы на самокатах, велосипедах, роликовых коньках, скейтбордах;
- нарушать общественную мораль и нормы поведения.

Медицинский контроль за состоянием здоровья обучающихся спортивной школы осуществляет отдел медицинского обеспечения. В соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – Порядок) основанием для допуска к занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе является наличие у обучающихся медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. Для допуска обучающихся с установленной третьей и четвертой группой здоровья к занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе требуется осмотр врача по спортивной медицине проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, которые установлены приложением №1 к Порядку. Кратность проведения медицинских осмотров обучающихся спортивно-оздоровительных групп 1 раз в 12 месяцев.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Прием детей на обучение по Программе в спортивно-оздоровительные группы первого года обучения осуществляется без предъявления требований к уровню образования, физической подготовки, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Зачисление в группы второго, третьего, четвертого года обучения осуществляется при соответствии возраста поступающего, при отсутствии медицинских противопоказаний и наличии навыков и умений, указанных в таблице №9.

Таблица №9. Уровень подготовленности поступающих на обучение по Программе в спортивно-оздоровительные группы.

Год обучения по Программе	Подготовленность поступающих
СОГ - 1	-
СОГ - 2	Умеет уверенно кататься на коньках, скользить на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой. Выполнять повороты вправо, влево, торможение правым и левым боком, кататься спиной вперед
СОГ - 3	Уверенно скользить на левом и правом коньке по переменно, повороты в движении, уверенно владеть шайбой, уметь

	выполнять длинную и короткую обводку на месте, обводку соперника на месте.
СОГ - 4	Владеть клюшкой, остановкой шайбы клюшкой, коньком, рукой, приемом шайбы с одновременной ее подработкой, броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы

Тренер-преподаватель должен проводить наблюдения за освоением обучающимися Программы. Педагогические наблюдения и контрольные испытания в конце обучения по Программе позволяют объективно составить мнение о пригодности детей к занятиям хоккеем и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность.

Обучающиеся, закончившие обучение по Программе и показавшие способности в избранном виде спорта, могут подать заявление и участвовать во вступительном тестировании для зачисления в спортивную школу для прохождения спортивной подготовки.

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций. Оценивается объём тренировочных нагрузок и качество выполнения заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок. С этой целью могут проводится педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него. Наиболее информативен педагогический контроль, который охватывает:

- контроль уровня подготовленности (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства);
- контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Показатели контрольных испытаний являются только составной частью в системе контроля за уровнем подготовленности юных спортсменов.

Таблица №10. Ожидаемые результаты освоения Программы

№ п\п	Название группы/год обучения	Знания	Умения, навыки
1.	СОГ-1	Правила поведения в спортивной школе. Личная гигиена. Закаливание организма. Основную стойку хоккеиста	Скользить на коньках на льду, падать и быстро вставать на коньки, ведение шайбы на месте, подкидывать и ловить мяч двумя руками, с одной руки на другую.
2.	СОГ-2	Предупреждения травматизма. Начальные сведения о строении организма. Терминология хоккея	Умеет уверенно кататься на коньках, скользить на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой. Выполнять повороты вправо, влево, торможение правым и левым боком, кататься

			спиной вперед. Отжиматься не менее 17 раз, прыгать на скакалке на двух ногах не менее 45 раз, делать пресс не менее 20 раз подряд.
3.	СОГ-3	Правила игры в хоккей. Влияние физических упражнений на организм.	Уверенно скользить на левом и правом коньке по переменно, повороты в движении, уверенно владеть шайбой, уметь выполнять длинную и короткую обводку на месте, обводку соперника на месте.
4.	СОГ-4	История развития хоккей. Базовые тактические схемы игры в хоккей	Владеть клюшкой, остановкой шайбы клюшкой, коньком, рукой, приемом шайбы с одновременной ее подработкой, броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы

Перевод обучающихся на следующий год обучения осуществляется без дополнительных требований к уровню освоения Программы при отсутствии медицинских противопоказаний. В конце каждого учебного года, начиная со второго года обучения, в апреле-мае рекомендуется проводить тестирование обучающихся по ОФП, СФП и ледовой подготовке с целью отслеживания динамики учебных достижений.

4.1.КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Таблица №11. Нормативы по ОФП, СФП, ледовой подготовке для отслеживания динамики учебных достижений обучающихся.

№ п/п	Нормативы	Год обучения по Программе								
		1 год			2 год			3 год		
		-	-	-	3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
1	Бег на 20 м. с высокого старта	-	-	-	7,0	7,5	8,5	5,0	5,5	6,5
2	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	-	-	-	115	110	105	130	125	120
3	И.П. – упор лежа. Сгибание разгибание рук	-	-	-	10	8	6	15	12	10
4	Бег на коньках на 20 м.	-	-	-	6,0	6,5	6,9	5,0	5,5	5,9
5	Бег на коньках челночный 4х7,5 м	-	-	-	13,5	13,9	14,5	12,4	12,9	13,4
6	Бег на коньках спиной вперед 20 м	-	-	-	8,0	8,4	9,0	7,0	7,4	7,9
7	Бег на коньках по малой восьмерке	-	-	-	16,0	16,8	17,5	14,2	15,0	15,5

В конце обучения по Программе (СОГ- 4) в апреле-мае обучающиеся сдают итоговое тестирование - контрольные нормативы по ОФП, СФП, ледовой подготовке.

Контрольные нормативы принимаются в соответствии с графиком, утверждённым директором спортивной школы.

Контрольные нормативы определяют качество тренировочной работы с обучающимися и уровень их подготовленности.

Таблица №12. Контрольные нормативы итогового тестирования по Программе.

№ п/п	Нормативы итогового тестирования	Единица измерения	Год обучения по Программе		
			СОГ - 4		
			3 балла	2 балла	1 балл
1	Бег на 20 м. с высокого старта	с.	3,7	4,0	4,5
2	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см.	160	145	135
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	40	25	15
4	Бег на коньках на 20 м.	с.	3,9	4,2	4,8
5	Бег на коньках челночный 4х7,5 м	с.	10,5	11,3	12,0
6	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с.	5,8	6,2	6,8
7	Бег на коньках по малой восьмерке	с.	11,5	12,5	13,5

Обучающийся считается сдавшим итоговое тестирование, если он набирает не менее 7 баллов.