



**Министерство физической культуры и спорта Астраханской области  
государственное автономное учреждение Астраханской области  
«Центр зимних видов спорта»**

Астраханская область, г. Астрахань, ул. Анатолия Сергеева, д. 26  
e-mail: ledkatok30@mail.ru тел. (8512) 22-31-98

**ПРИКАЗ**

«28» декабря 2023 г.

№ 131/ос

Об утверждении дополнительных  
общеразвивающих программ в ГАУ  
АО «Центр зимних видов спорта»

На основании Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ, Федерального закона «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации»» от 30.04.2021 №127-ФЗ, Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ, приказа Министерства Просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629,

**п р и к а з ы в а ю :**

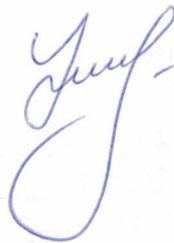
1. Утвердить дополнительную общеразвивающую программу «Фигурное катание» (ознакомительный уровень) в ГАУ АО «Центр зимних видов спорта» согласно Приложению №1 к настоящему приказу.
2. Утвердить дополнительную общеразвивающую программу «Хоккей» (ознакомительный уровень) в ГАУ АО «Центр зимних видов спорта» согласно Приложению №2 к настоящему приказу.
3. Утвердить дополнительную общеразвивающую программу «Фигурное катание» (базовый уровень) в ГАУ АО «Центр зимних видов спорта» согласно Приложению №3 к настоящему приказу.
4. Утвердить дополнительную общеразвивающую программу «Хоккей» (базовый уровень) в ГАУ АО «Центр зимних видов спорта» согласно Приложению №4 к настоящему приказу.
5. Назначить ответственного за организацию и контроль занимающихся в ГАУ АО «Центр зимних видов спорта» заместителя директора Р.И. Корешкова.
6. Начальнику отдела организации физкультурных и спортивных мероприятий М.А. Камкиной разместить указанные Программы на информационном стенде.
7. Технику-программисту административно – хозяйственного отдела С.В. Морозову разместить указанную Программу на официальном

сайте учреждения.

8. Администратору отдела организации физкультурных и спортивных мероприятий В.В. Сунцовой ознакомить работников в части, их касающейся с настоящим приказом под подпись.

9. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'А.К. Охапкин', written in a cursive style.

А.К. Охапкин

ПРИЛОЖЕНИЕ №2  
к приказу 131/ос от 28.12.2023  
Об утверждении дополнительных  
общеразвивающих программ  
в ГАУ АО «Центр зимних видов спорта»

**Министерство физической культуры и спорта Астраханской области  
Государственное автономное учреждение Астраханской области  
«Центр зимних видов спорта»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Хоккей »  
(ознакомительный уровень)**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст занимающихся: 5 до 7 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Количество часов в год: 84

**Разработчик:** Морковкина Елена Александровна — ведущий менеджер отдела организации физкультурных и спортивных мероприятий

**АСТРАХАНЬ**

**ОГЛАВЛЕНИЕ****I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1.1. Важные особенности вида спорта – хоккей .....	3
1.2. Направленность, обоснование программы, соответствие законодательным актам .....	4
1.3. Нормативно-правовое обеспечение программы.....	4
1.4. Актуальность, цель и задачи программы.....	4
1.5. Формы и режим занятий. Сроки реализации программы.....	5
1.6. Ожидаемы результаты. Формы подведения итогов реализации программы....	6

**II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

2.1. Обоснование и особенности составления учебного плана.....	8
2.2. Теоретическая подготовка .....	9
2.3. Общая физическая подготовка .....	9
2.4. Специальная физическая подготовка .....	10
2.5. Игровые общеразвивающие упражнения для занимающихся .....	11
2.6. Воспитательная работа .....	14
2.7. Система контроля и зачетные требования.....	16

**III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

3.1. Особенности организации тренировочного процесса.....	17
3.2. Материально-технические условия реализации программы .....	22
3.3. Инструкция по обеспечению безопасности во время занятий .....	23
3.4. Перечень информационного обеспечения программы.....	23

<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1</b> .....	<b>25</b>
---------------------------	-----------

<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2</b> .....	<b>27</b>
---------------------------	-----------

<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 3</b> .....	<b>29</b>
---------------------------	-----------

# **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1.1 Важные особенности вида спорта – хоккей**

Хоккей - популярная спортивная игра, входит в программу зимних Олимпийских игр. Хоккей с шайбой – игровой (командный) вид спорта, заключающийся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои.

Хоккей как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его особенностей в дополнительном образовании, физическом воспитании, оздоровлении и развитии детей. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма детей, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости, гибкости) и формирование двигательных навыков. В хоккее применяются разнообразные движения и действия: катание на коньках, прыжки, внезапные остановки, повороты, удары клюшкой по шайбе. Двигательные навыки у занимающихся в хоккее, характеризуются большой подвижностью, динамичностью: противодействие соперника, быстрая смена игровых ситуаций в защите и нападении.

Перед занимающимися возникают задачи, требующие решения: в короткий срок оценить обстановку (расположение игроков, положение шайбы), выбрать и применить правильные действия. Это возможно при наличии у занимающихся определенных знаний, навыков, умений, двигательных и волевых качеств.

К важным особенностям хоккея относятся коллективные тактические действия. Хоккей – это командная игра, где «один в поле не воин», поэтому необходимо привыкать к работе в команде, определиться со своим игровым амплуа. От игроков требуется инициатива, творчество и смелость, чтобы согласовать свои действия с партнёрами и добиться успеха.

Хоккей способствует воспитанию положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы командным, чувство патриотизма, взаимопомощь, уважение партнеров и соперников, сознательная дисциплина и т.д.

Игроков хоккейной команды объединяет воля к победе, упорство, мужество, выносливость, твердость и решительность. Хоккей дает возможность воспитывать истинно мужские черты характера. Разнообразные движения и действия, выполняемые на льду, оказывают на занимающихся оздоровительное воздействие. Они способствуют закаливанию детского организма, укреплению нервной системы, двигательного аппарата и служат полезным средством активного досуга.

## **1.2. Направленность, обоснование программы, соответствие законодательным актам**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Хоккей» относится к программам дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (ознакомительный уровень) и разработана для детей от 5 до 7 лет.

Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, общеразвивающей физической подготовки, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, формирует у занимающихся компетенции (способности) осуществлять универсальные действия: личностные, регулятивные познавательные, коммуникативные.

## **1.3. Нормативно-правовое обеспечение программы**

Программа разработана в соответствии с законодательными актами, нормативными документами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав ГАУ АО «Центр зимних видов спорта».

Общеразвивающая программа является нормативным локальным актом, регламентирующим занятия в группах на ознакомительном уровне подготовки в ГАУ АО «Центр зимних видов спорта» (далее-Учреждение).

## **1.2. Актуальность, цель и задачи программы**

**Актуальность** данной общеразвивающей программы определяется социальным заказом и запросом со стороны родителей на организованные занятия хоккеем с занимающимися детьми.

Программа направлена на удовлетворение потребностей занимающихся в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление, также актуальна в связи с популярностью хоккея в нашей стране, в городе.

**Целью реализации** программы является развитие массового спорта, т.е. подготовка физически развитых, здоровых людей и выявление наиболее способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования.

**Основными задачами реализации программы** являются:

- содействие всестороннему развитию физических способностей занимающихся, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков;
- формирование культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья занимающихся;
- формирование у детей интереса к спорту и хоккею в частности;
- обучение начальным основам техники хоккея.

### **1.3. Формы и режим занятий. Сроки реализации программы**

Основными формами образовательного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей занимающихся;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях;

Режим занятий устанавливается расписанием, утвержденным приказом директора Учреждения по представлению работников, осуществляющих реализацию программы с учетом создания благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни.

Количество занятий 2 раза в неделю. Тренировочный процесс осуществляется с учетом годового учебного плана и длится не менее 36 недель и не более 42 недель. В данной Программе рекомендовано 42 недели.

На ознакомительном уровне реализации программы осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники хоккея.

При проведении занятий должны соблюдаться требования по медицинскому контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Оптимальные и рекомендуемые объемы учебной нагрузки даны в таблице №1

**Нормативы объема тренировочной нагрузки**

Год подготовки	Возраст занимающегося	
	1 год 5-7 лет	
	Оптимальный	Рекомендуемый
Количество часов в неделю	1-2	2
Количество занятий в неделю	1-2	2
Общее количество часов в год	42-84	84
Количество занятий в год	42-84	84

Максимальная продолжительность одного занятия в группах. 1 астрономический час = 60 минут .

Форма обучения – очная, ведется на русском языке.

Общее количество часов рекомендованных по Программе 84 часа.

Программа рассчитана на детей в возрасте 5-7 лет.

В таблице №2 указана продолжительность этапа, минимальный возраст для зачисления и минимальное количество лиц в группах, проходящих ознакомительный уровень дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Хоккей».

Таблица №2

Этап подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость группы(человек)
Ознакомительный уровень	1	5	11-18

На ознакомительный уровень программы принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий хоккеем в возрасте от 5 до 7 лет (включительно). Возраст занимающихся определяется годом рождения. Группы могут быть смешанными или формируются с учетом гендерной принадлежности занимающихся. Разница в возрасте детей в одной группе не должна превышать 2-х лет. Группы детей набираются без

предварительных требований к их физической и технической подготовке. Настоящая учебная Программа рассчитана на 1 год обучения.

#### **1.4. Ожидаемые результаты. Формы подведения итогов реализации программы**

Ожидаемые результаты реализации Программы:

- Всестороннее развитие личности ребенка;
- Расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений,
- Формирование у детей интереса к спорту, хоккею в частности, и вовлечение в систему систематических занятий.

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

##### **Знания:**

- основные правила техники безопасности на занятиях по хоккею,
- основные способы закаливания организма,
- начальные гигиенические знания, умения и навыки.

##### **Умения:**

- выполнять комплексы физических упражнений,
- владеть начальными навыками передвижения на коньках:
- 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 и наоборот;
- бег скользящим шагом;
- повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда;
- повороты по дуге толчком одной (внешней) ноги (переступанием);
- повороты по дуге переступанием двух ног;
- владеть начальными основами техники хоккея:
- основная стойка хоккеиста;
- владение клюшкой,
- основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий;
- ведение шайбы на месте;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий хоккеем.

##### **Навыки:**

- конькобежной подготовки;
- владения клюшкой;
- ведения силовой борьбы;
- ориентироваться на общекомандные и индивидуальные планы.

**Формы и способы проверки результатов освоения программы:**

Контроль занимающихся осуществляется с целью выявления динамики физического развития занимающихся, учета тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности. Контроль позволяет оценить эффективность организации тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы.

Методы контроля: наблюдение, опрос, анкетирование, проверка документации, выполнение учебных планов, тестирование, открытые (контрольные) занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

- Контроль за наличием медицинского допуска до занятий, соблюдением режима занятий, отдыха, требований СанПиНа.

Основные показатели выполнения общеразвивающей программы:

- стабильность состава занимающихся.

- динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с программой.

Допустимой формой фиксации результатов может являться фотоотчет и сертификат об освоении программы.

## **I. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Обоснование и особенности составления учебного плана**

При составлении учебного плана Учреждение исходит из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея.

Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной деятельности.

Учебный план составлен на 42 недели из расчета недельного режима работы для занимающихся непосредственно в условиях Учреждения, 8 недель активного отдыха в период отпуска основных работников, осуществляющих реализацию программы.

Распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами этапа (таблица №3).

Таблица №3

#### **Учебный план тренировочных занятий для занимающихся на ознакомительном уровне программы**

Разделы подготовки (Предметная область)	Этап подготовки
	Ознакомительный 5-7 лет
1. Теория и методика ФК и спорта	5
2. Практика	
Общая физическая подготовка	10

Специальная физическая подготовка	60
Техническая подготовка	
Тактическая подготовка	
Игровая Подвижные игры	8
Соревновательная	
Контрольные тесты	1
Медицинское обследование	Наличие справок
<b>Всего часов</b>	<b>84</b>
Самостоятельная работа	Вне сетки часов

В период отпуска и праздничных дней, основных у инструкторов по физической культуре, осуществляющих реализацию общеразвивающей программы, занимающиеся выполняют самостоятельную работу.

План-график распределения программного материала для ознакомительного уровня программы на год представлен в Приложении 1 «План-график» к настоящей Программе.

Учебный план составлен с учетом требований СанПин.

## 2.2. Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания.

Теоретическая подготовка состоит из рекомендаций просмотра фильмов об известных спортсменах, их обсуждение в форме бесед, органически связанной с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовки как элемент практических знаний.

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

Содержание бесед и полнота зависит от контингента занимающихся. Некоторые темы требует неоднократного повторения, например: меры предотвращения травматизма, оказание первой медицинской помощи и так далее. В процессе проведения теоретических занятий рекомендуется для самостоятельного изучения литература с основами вида спорта фигурное катание, история развития вида спорта и т.п.

При проведении теоретической части в беседе необходимо прививать и воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее.

### Учебный план по теоретической подготовке (ч)

Таблица №4

№п/ п	Приемы техники хоккея	Часы
----------	-----------------------	------

1	Влияние спорта и хоккея с шайбой на детский организм Элементарные сведения о строении детского организма. Из истории развития хоккея с шайбой в мире и в России	1
2	Личная гигиена, закаливание, режим	1
3	Инвентарь, оборудование, места занятий	1
4	Терминология первичных элементов техники хоккея	1
5	Правила техники безопасности	1
ИТОГО		5

### 2.3. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка вне ледовой площадки (зал хореографии):

#### **Строевые и порядковые упражнения.**

Построение группы: шеренга, колонна. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

#### **Общеразвивающие упражнения (ОРУ).**

Проводятся на месте и в движении, с предметами и без предметов, индивидуально и в парах включаются в подготовительную часть тренировочного занятия и используются для разминки

**Упражнения для развития физических качеств:** силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, общей выносливости.

Для развития физических качеств, следует использовать игровые и соревновательные методы, позволяющие развивать игровое мышление, «чувство команды», соперничество, выявлять детей, способных в дальнейшем воплотить свои игровые способности в хоккее.

#### **Общая физическая подготовка на ледовой площадке.**

Для развития общей физической подготовки задания в движении и на месте в форме ОРУ. Для развития общей выносливости применяются подвижные игры. Для развития координации и быстроты эстафеты с различными предметами, прыжки через препятствия, старты из различных исходных положений.

### 2.4. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка вне ледовой площадки (зал хореографии) с занимающимися применяются в основном:

- имитации бега на коньках (для укрепления мышц ног, задействованных в беге на коньках);

-имитации ведения шайбы и ведение шайбы на синтетическом льду (для укрепления мышц плечевого пояса и рук);

- стойки хоккеиста;

-имитации катания перебежкой;

-статические и динамические упражнения с клюшкой;

- имитация бега на коньках спиной вперед;

- старты с места с отталкивание внутренней частью стопы;

-остановки после бега «плугом» и «полуплугом» (имитация торможения);

-быстрый подъем с коленей в основную стойку хоккеиста;

- переходы от бега спиной вперед к бегу лицом вперед;

- упражнение 1:1, хоккеист, в движении, стремится оббежать партнера, располагающегося в коридоре шириной 3м. Задача обороняющегося не пропустить партнера;

-различные подвижные игры с элементами единоборств («петушиный бой» с прыжками на одной ноге и толчками плечом).

### **Специальная физическая подготовка на ледовой площадке.**

Специфика занятий по общеразвивающей программе на льду носит в основном обучающий характер, поэтому введение специальных физических упражнений, без овладения техникой перемещения на коньках нежелательно. Исключения составляют упражнения на ловкость (падения и подъем со льда), координацию (упражнения на равновесие).

#### **Специальная физическая подготовка:**

- упражнения на координацию движений;

- упражнение на развитие вестибулярного равновесия;

- на развитие и укрепление связок голеностопного и коленного сустава;

- упражнения на развитие гибкости;

- ледовая подготовка;

- спортивные игры (футбол);

- подвижные игры (перестрелка, "воробьи и вороны" и иные);

- спортивные эстафеты.

#### **Подвижные игры:**

- «чай-чай-выручай»;

- «два медведя»;

- «совушка»;

- «третий лишний»;

-«два мороза»;

- «кошки, мышки»;

- «перестрелка».

## **2.5. Игровые общеразвивающие упражнения для занимающихся**

Дыхательные упражнения надо включать в комплексы общеразвивающих упражнений (по необходимости) для восстановления организма и дыхания.

Систематически фиксировать внимание на основную стойку - отведение крестцовой части позвоночника назад, положение пяток слегка внутрь, а положение носков в сторону от себя - при любых упражнениях, чтобы устранить нарушение опорно-двигательного аппарата.

Все упражнения проводятся в игровой форме (без счета).

Таблица №5

**Виды подвижных игр, с преимущественной направленностью на развитие физических качеств юных хоккеистов**

Преимущественное проявление качеств	Виды подвижных игр и эстафеты
Быстрота	Два мороза. К своим флажкам. Салки с вырубкой. Пустое место. Линейная эстафета. День и ночь. Белые медведи Вызов номеров. Бегуны и другие
Скоростно-силовые	Веревочки под ногами. Волк во рву. Зайцы в огороде. Лиса и куры. Прыжки по полоскам. Прыжок за прыжком. Эстафета с прыжками в длину и высоту. Парашиотисты. Не оступись. Метко в цель. Подвижная цель Попади в мяч. Снайперы. Охотники и утки. Кто дальше бросит. Защита укрепления. Заставь отступить
Выносливость	Не давай мяч водящему. Салки простые. Салки по кругу. Встречная эстафета. Команда быстроногих. Мяч ловцу. Гонка с выбыванием.
Сила	Тяни в круг. Выталкивание из круга. Перетягивание каната Перетягивание в парах. Бег раков. Эстафета с набивными мячами
Ловкость	Прыгуны и ползуны. Кувырок с мячом. Навстречу удочке Эстафета с лазанием и перелезанием. Бег пингвинов. Эстафета с преодолением препятствий

**Специальные физические упражнения юного хоккеиста**

*Перечень упражнений для развития координации движений:*

- ходьба с выполнением различных движений рук под счет;
- бег спиной вперед;

- «каракатица» вперед, назад;
- ходьба на четвереньках вперед, назад;
- вращение руками в разные стороны одновременно;
- поочередное выполнение задания обеими руками на 12-16 счетов;
- «послушные ручки»: одна рука делает круговые движения на голове (гладит), а вторая похлопывание по животу;
- лазание по гимнастической стенке, скамейке;
- ловля резинового мяча двумя руками;
- бросок мяча по мишеням на стенке.

*Перечень упражнений для развития вестибулярного равновесия:*

- Удержание равновесия в различных положениях: стоя, сидя, на одной и двух ногах с различным положением рук.
- Прыжки с поворотами на 180-360 градусов.
- Прыжки с поворотом вокруг себя в приседе на месте и в движении.
- Ходьба по гимнастической скамейке в различных исходных положениях.
- Выполнение беговых упражнений с огибанием препятствий 4-5 раз.
- Повороты туловища влево, вправо в стойке на одной ноге.
- Поочередные сгибания и разгибания опорной ноги в положении «пистолетик».
- Махи ногой к одноименной руке.
- Махи ногой в сторону.
- Круговые движения туловищем в стойке на коленях.
- Наклоны туловища в стойке на колене, другая нога вытянута вперед.
- Наклоны туловища назад, повороты в полушаге, руки: за голову.
- Прыжки из «пистолетика» в «пистолетик».
- Прыжок с поворотом на 180° и встать с закрытыми глазами.
- В стойке на носке одной ноги другую ногу поднять вперед, в сторону, назад, то же на другой ноге.
- После прыжка (шагом или перекидным) встать в положение «ласточка», подняться на носок.
- Четыре поворота на 180° в темпе один поворот в секунду из положения наклона вперед. Сразу после выполнения задания удерживать позицию сохранять устойчивое равновесие.

*Перечень упражнений для развития связок голеностопного и коленного суставов:*

- Приседание на одной и двух ногах в различных исходных положениях.
- Перекаты с носка на пятку в ходьбе и в прыжках.
- Гусиный шаг.
- Подъем на носок на одной и двух ногах.
- Различные прыжки.
- Ходжение в ботинках по залу.
- «Пистолетики» с опорой у гимнастической стенки.
- «Каракатица».

*Перечень упражнений для развития гибкости:*

- Маховые движения с полной амплитудой.
- «Рыбка».
- «Фонарики».
- Мост.
- «Складочки» сидя и стоя.
- «Лодочки с раскачиванием».
- Удержание ног на определенной высоте.
- «Кошечка» сердится, добрая.
- Скручивание туловища во всех плоскостях.
- Наклоны вперед, назад, сторону, стоя на полу и на скамейке.

### **Ледовая начальная подготовка**

*Катание на коньках без шайбы:*

- Фонарики вперед (толчок поочередно левой и правой ногой, змейка).
- Фонарики назад.
- Фонарики вперед, змейка вперед и «улитки».
- Фонарики назад, змейка назад и «улитки».
- Прыжки вверх.
- Фонарики лицом вперед по кругу, работает одна нога.
- Фонарики спиной вперед по кругу, работает одна нога.
- Змейка вперед лицом.
- Змейка спиной вперед.
- Перебежка лицом.
- Перебежка спиной вперед.
- Перебежка лицом по кругу.
- Перебежка спиной вперед по кругу.
- Приседания.
- Приседания с прыжком.
- Паровозик вдвоем.
- Торможение одной ногой.
- Торможение "полуплугом".
- "Улитка".
- Пистолетик с помощью тренера.

*Катание на коньках и владение клюшкой и шайбой (шайбы должна иметь стандартные размеры, но весить меньше путём проделывания сквозного отверстия в шайбе, либо приобретением специальных шайб меньшего веса):*

- Ведение шайбы лицом.
- Ведение шайбы спиной вперед.
- Ведение шайбы при совершении "змейки" лицом.
- Ведение шайбы при совершении "змейки" спиной вперед.

- Ведение шайбы при перебежке лицом - Ведение шайбы при перебежке спиной вперед.
- Владение шайбы (активная работа руками на месте).
- Фонарики вперед (толчок поочередно левой и правой ногой, змейка) - - фонарики назад – фонарики вперед, змейка вперед и «улитки».
- Фонарики назад, змейка назад и «улитки».

Имитация основных движений фигуриста в зале позволяет занимающемуся понять смысл и характер тех движений, который предстоит освоить в ледовых условиях.

### **Подвижные игры на льду**

Игровые задания на коньках являются эффективным средством, стимулирующим двигательную активность, улучшающим состояние здоровья и общую физическую подготовленность.

Игровые задания:

1. «Воротники» дети делятся на две подгруппы; одна группа встает в шеренгу, взявшись за руки, поднятые вверх, образуя ворота. Другая группа по свистку набирает скорость и в положение «машинка» проезжают через ворота. Повторить 2-3 раза и поменяться местами.
2. «Фонарики» Из одной шеренги без толчков по команде выполняются фонарики. Выигрывает тот, кто быстрее доедет до другой стороны.
3. «Фонарики - салки» Игра в салки, но не бегом а выполняя фонарики вперед и назад.
4. «Салочки» Тренер убегает, дети догоняют, потом наоборот.
5. «Веселые эстафеты» с различными предметами.

### **2.6. Воспитательная работа**

Личностное развитие занимающегося - одна из основных задач ГАУ АО «Центр зимних видов спорта. На протяжении тренировочных занятий инструктор по физической культуре и спорту, реализующий общеразвивающую программу, формирует у занимающегося патриотизм, нравственные качества, такие как честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм и т.п..

В сочетании с волевыми качествами, какими как настойчивость, смелость, упорство, формируется эстетическое чувство, аккуратность, трудолюбие. Серьезное, грамотное отношение к собственной безопасности и своих товарищей.

Проводятся систематические беседы на темы воспитания, рассказы о жизни знаменитых людей, проведение праздников, турниров с приглашением

членов сборных команд, воспитание бережного отношения к спортивному оборудованию.

Влияние коллектива на формирование личности занимающегося многообразно. Коллектив приучает занимающихся дисциплине, труду, уважения к старшим, тягу к повышению своего образовательного уровня.

Решаются воспитательные задачи, такие, как:

1. Воспитание волевых качеств (целеустремленность, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе, активность, инициативность, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели, способность продолжать борьбу в соревнованиях в условиях неудачно складывающейся ситуации).

2. Воспитание спортивного трудолюбия (способности выполнять большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач).

3. Интеллектуальное воспитание (овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, гигиены, психологии и других дисциплин; расширение кругозора в спорте и жизни).

4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к государственной собственности (спортивный инвентарь, спортивные сооружения, спортивная форма).

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания.

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

## **2.7. Система контроля и зачетные требования**

Для завершения освоения Программы ознакомительного уровня, занимающийся должен выполнить контрольное тестирование (таблица №6).

Таблица №6

### **Контрольные нормативы по ОФП и их оценка для ознакомительного уровня программы**

№	Элементы	Количество попыток	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2	60 см 80 см	Низкая Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед	1	6 и менее раз за 30 сек. 8 и более раз за 30 сек	Низкая Высокая
3	Бег на 30 м с высокого старта	1	Свыше 9 сек До 9 сек	Зачет Незачет
4	Челночный бег	1	9 раз по 6 метров. Без учета времени	
5	Мост из положения лежа	1	Высокий мост Низкий мост	Зачет Незачет
6	Прыжки на скакалке	1	5 раз подряд Менее 5 раз подряд	Зачет Незачет
7	Пистолетик на правой и левой ноге у опоры	1	3 раза на одной ноге, не подставляя другую ногу Менее 3 раз или с подставлением свободной ноги	Зачет Незачет
8	Шпагаты	1	Правильное выполнение любого шпагата. Согнутые колени Шпагат не до пола, колени согнуты	5 баллов 4 балла 3 балла

Таблица №7

**Оценочная таблица результатов ледовой подготовки занимающихся на ознакомительном уровне программы по итогу обучения**

№	Элементы	Требования к выполнению	Оценка
1	Бег на коньках лицом вперед 36 м	1 попытка, выполняется в парах	Без оценки
2	Бег на коньках спиной вперед 36 м	1 попытка, выполняется в парах	Без оценки
3	Змейка вперед и назад	Исполнение по заданному ориентиру: расстановка	Зачет/незачет

		фишек через 1 м	
4	Челночный бег 9×6 м	1 попытка, выполняется в парах	Без оценки
5	Слаломный бег на коньках без шайбы	1 попытка, выполняется в парах	Без оценки
6	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы	1 попытка, выполняется в парах	Без оценки

## Тестирование, их организация и проведение

К тестированию допускаются дети, ознакомительный уровень по данной программе. Занимающиеся принимают участие в тестировании по ОФП и ледовой подготовке один раз в год.

Тесты:

1. Подъем туловища за 30 секунд. Из исходного положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вверху: поднять туловище и опустить, коснувшись лопатками, затылком и руками.

2. Прыжки в длину с места. Дается три попытки и выбирается лучшая попытка. Прыжок выполняется толчком двух ног одновременно с приземлением на две ноги.

3. Бег 30 метров выполняется с высокого старта. Количество в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

4. «Пистолетик» выполняется у опоры. Пятка опорной ноги не должна отрываться, свободная нога не касается пола.

5. Гибкость. Тест можно выполнять стоя и сидя, но с обязательным выпрямлением ног в коленном суставе. Из исходного положения сидя ноги врозь на ширине плеч сделать наклон вперед с 3-х секундным удержанием вытянутых рук на полу. Специальной линейкой тренер производит замер. Стоя на скамейке, ноги врозь выполняется наклон вперед, а тренер замеряет результат.

6. Челночный бег 9 х 6 м Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12 м. Отмеряют 6 -метровый участок, начало, и конец которого отмечают линией («стартовая» и «финишная» черта). За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут кубик (5 см).

Занимающийся становится за ближней чертой до линии старта и по команде «СТАРТ» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается до линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «СТАРТ» и до пересечения линии финиша.

## **II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **3.1. Особенности организации тренировочного процесса**

К основной направленности обучения на всестороннее, гармоничное развитие физических способностей и укрепление здоровья, следует отнести выявление игровых способностей занимающихся и пригодности их к занятиям хоккеем. При планировании и проведении тренировочных занятий учитываются возрастные особенности занимающихся. Строго нормируются физические нагрузки. В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки.

#### **Методические рекомендации.**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

-использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);

-целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

- стремление к возрастанию объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности занимающихся, приоритетность упражнений динамического характера, подготовка к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе.

Таблица № 8

#### **Методическое обеспечение**

№	Название темы, раздела	Форма проведения	Методы и приемы	Дидактические материалы ,техническая и материальная оснащенность	Формы подведения итогов
1	Теоретическая Подготовка (самостоятельное изучение литературы, просмотр видеофильмов )	беседа; просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов; самостоятельное чтение специальной литературы; практические занятия.	сообщение новых знаний; объяснение; работа с учебно-методической литературой; работа по фотографиям; работа по рисункам; работа по таблицам; практический показ.	фотографии; рисунки; учебные и методические пособия; специальная литература; учебно-методическая литература; журналы научно-популярная литература; оборудование и инвентарь.	участие в беседе; краткий пересказ материала; устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам
2	Общая физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	словесный; наглядный; практический; самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	учебные и методические пособия; учебно-методическая литература	контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	словесный; наглядный; практический; самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	фотографии; рисунки; учебные и методические пособия; учебно-методическая литература	контрольные нормативы и упражнения; текущий контроль

В каждом отдельном занятии выделяются 3 части: подготовительная (разминка), основная и заключительная (заминка). Деление занятия на части основано на закономерностях изменения функционального состояния организма в течение занятия во время выполнения упражнений.

Повышение качества проведения разминки позволит избежать травм, эффективнее проводить основную часть, а продуктивная заключительная часть обеспечит более быстрое восстановление.

Занятия вне льда содержат подготовительную, основную и заключительную части. В подготовительной части повторяются уже освоенные навыки, в основной части выполняются упражнения на формирование новых навыков, в заключительной части проводятся подвижные игры, эстафеты, игры на ограниченных площадках, которые включают комбинированные упражнения на закрепление новых и освоенных навыков.

Таблица № 9

### План-конспект занятия по физической подготовке в зале

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
1	2	3
<b>I Подготовительная часть</b>	<b>15 мин</b>	
1. Построение, объяснение содержания тренировки	1 мин	
2. Бег равномерный	400м	ЧСС до 130 уд/мин
3.Общеразвивающие упражнения: - разминка на основные группы мышц; - упор лежа, оттолкнувшись от земли руками и ногами, вернуться в исходное положение; - прыжки на месте, каждый 3-й прыжок выше 2-х предыдущих: с разведением ног в стороны, руки вверх; ноги в стороны, врозь, руками коснуться носков ног; сгибая ноги назад, прогнуться, руками дотронуться до пяток; – «казачок»; – руки – ось движения, ногами перемещаться по кругу (по 1 разу в каждую сторону); – стоя на расстоянии 0,5 м от	по 15 раз 10-12 прыжков  3 серии 3 серии  10-12 раз	После каждого вида прыжков – расслабить мышцы ног («встряхнуть» )

дерева/стены/партнера, падая вперед, опереться на руки и согнуть их, оттолкнуться и прийти в исходное положение.		
<b>II. Основная часть</b>	<b>25 Мин</b>	
1. Упражнения с набивными мячами (2-3 кг): – подбрасывание мяча вверх и его ловля; – подбрасывание мяча вверх, ловля его после 2-х хлопков в ладоши; – передача мяча между партнерами (в 3-5 м), стараясь передать мяч как можно быстрее (2-мя руками от груди/1-й рукой от плеча/из положения стоя спиной к партнеру/2-мя руками через голову)	10 мин по 10 раз  по 10 раз 5 мин	
2. Прыжковые упражнения с набивными мячами: – прыжки на одной/другой/на 2-х; – эстафета с мячом, дистанция 10 м: прыжками на 2-х, обратно ускоренно без мяча; – прыжками на 2-х (мяч между ног) – обратно ускоренно спиной вперед	по 10 прыжков (2 серии)  3 раза  3 раза	Выполняется в виде Эстафет
3. Исходное положение - лежа на спине, мяч в вытянутых руках за головой, ноги врозь. Скоростные наклоны вперед, мячом коснуться земли, вернуться в исходное положение.	12 раз	
4. Исходное положение – стоя друг за другом; стоящий сзади ложиться на спину, ноги подтягивает к груди; партнер садится ему на ступни; лежащий, выпрямляя ноги, подбрасывает партнера вверх	По 10 раз	
<b>III. Заключительная часть</b>	<b>5 мин</b>	
1. Бег	400м	Легкий, восстанавливающий бег
2. Упражнения на растягивание	1 мин	

## План-конспект занятия на льду

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
1	2	3
<b>I Подготовительная часть</b>	<b>5 мин</b>	
1. Построение, объяснение содержания тренировки	1 мин	
2. Бег широким скользящим шагом (без шайб).	4 мин	Темп ниже среднего
<b>II. Основная часть</b>	<b>35 Мин</b>	
1. Бег на коньках широким скользящим шагом по периметру площадки: по часовой стрелке; против часовой стрелки.	3 мин 1,5 мин 1,5 мин	Темп средний
2. Комплекс упражнений для обучения технике передвижения спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда: – передвижение на двух ногах спиной вперед с помощью партнера, который двигается лицом вперед, при этом оба партнера держатся за клюшку. Смена позиций через каждые 30с; – то же, но с варьированием основной стойки.	15 мин 5 мин 2 мин	Выполняется в виде эстафет
– передвижение на 2-х ногах спиной вперед с помощью партнера, который везет за собой игрока. При этом оба партнера держатся за 2 клюшки. Смена позиций через каждые 30 с.	2 мин	
- скольжение спиной вперед без отрыва коньков от льда за счет переменного перемещения общего центра массы тела назад в левую и правую стороны	5 мин	Сила толчка будет заметно больше, если своевременно перед толчком

		общий центр массы будет перемещен на толчковую ногу
<b>III. Заключительная часть</b>	<b>5 мин</b>	
1. Передвижение по периметру площадки широким скользящим шагом	3 мин	
2. Передвижение по периметру площадки спиной вперед	1 мин	
3. Подведение итогов занятия	1 мин	

### 3.2. Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническая оснащенность – это необходимое условие успешного функционирования организации и реализации дополнительной общеразвивающей программы. Совершенствование материально-технического обеспечения образовательной организации современным спортивным оборудованием и инвентарем, информационно-техническими средствами способствует решению образовательных задач, которые стоят перед учреждением.

#### Условия реализации программы

1. Теоретическая подготовка – учебное помещение, кабинет;
2. Общая физическая подготовка – Залы хореографии: большой зал площадью 295м<sup>2</sup> и малый зал площадью 79 м<sup>2</sup>, ледовый каток 60×30 м;
3. Специальная физическая подготовка – Залы хореографии: большой зал площадью 295м<sup>2</sup> и малый зал площадью 79 м<sup>2</sup>, ледовый каток 60×30 м;
4. Игровая подготовка – Залы хореографии: большой зал площадью 295м<sup>2</sup> и малый зал площадью 79 м<sup>2</sup>, ледовый каток 60×30 м;

В составе спортсооружений с ледовыми аренами, площадками, полями имеются вспомогательные помещения (раздевалки, душевые, санузлы, инвентарные, медпункты, тренерские) в соответствии с действующими нормативами.

Таблица № 11

#### Перечень оборудования и инвентаря, необходимого для проведения занятий

№	Наименования оборудования,	Единица	Количество
---	----------------------------	---------	------------

п/п	спортивного инвентаря	измерения	изделий
1	Ворота для хоккея	Штук	2
2	Мат гимнастический	Штук	4
3	Мяч баскетбольный	Штук	4
4	Мяч волейбольный	Штук	4
4	Мяч гандбольный	Штук	4
6	Мяч набивной( от 1 до 5 кг)	Комплект	2
7	Мяч футбольный	Штук	4
8	Ограждение площадки(борта, сетка защитная)	Комплект	1
9	Рулетка металлическая(50 м)	Штук	5
10	Свисток судейский	Штук	10
11	Секундомер	Штук	5
12	Скамья гимнастическая	Штук	4
13	Станок для точки коньков	Штук	1
14	Стенка гимнастическая	Штук	2
15	Шайба	Штук	60

### Требования к специальной одежде

Список хоккейной экипировки вратаря : защита для вратаря (защита шеи и горла), Защита паха для вратаря Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями) Нагрудник для вратаря Перчатка для вратаря (блин) Перчатка для вратаря (ловушка) Шлем для вратаря с маской Шорты для вратаря Щитки для вратаря)

Список хоккейной экипировки полевого игрока: визор для игрока (защитника, нападающего), гамаша спортивные, защита для вратаря (защита шеи и горла), защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла), защита паха для вратаря, защита паха для игрока (защитника, нападающего), коньки для вратаря (ботинки с лезвиями), коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями), майка с коротким рукавом, нагрудник для вратаря, нагрудник для игрока (защитника, нападающего), налокотники для игрока (защитника, нападающего), перчатка для вратаря (блин), перчатка для вратаря (ловушка), перчатки для игрока (защитника, нападающего), подтяжки для гамаш, подтяжки для шорт, свитер хоккейный, сумка для перевозки экипировки, шлем для вратаря с маской, шлем для игрока (защитника, нападающего), шорты для вратаря, шорты для игрока (защитника, нападающего)

### 3.3. Инструкции по обеспечению безопасности во время занятий

Занимающийся в Учреждении обязан ознакомиться и следовать инструкции по обеспечению безопасности во время занятий, согласно Приложению №2 настоящей Программы.

### **3.4. Перечень информационного обеспечения программы**

1) Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / М.: Советский спорт, 2009. – 101 с.

2) Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации.

3) Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист – М. Фис. 1986.

4) Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

5) Никитушкин В.Г., Губа ВЛ. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

6) Савин В Л. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Фис, 1990

7) Савин В Л. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.

8) Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнова. - М: Академия, 2002

Интернет-ресурсы:

1.) [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) — Официальный сайт Министерства спорта РФ

2.) [минобрнауки.рф](http://минобрнауки.рф) - Сайт Министерства образования и науки России

3.) <http://fhr.ru/main/> - Сайт федерации хоккея России

4.) <http://zshr.ru/> - Сайт всероссийского клуба юных хоккеистов «Золотая шайба» им.А.В. Тарасова

Нормативно-правовые акты и документы:

- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 31.12.2014) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

План график для занимающихся на ознакомительном уровне программы (5-7 лет)



Разделы подготовки (предметная область)	Кол-во часов	Месяцы												
		Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Нояб. wwww	Дек.	
1.Теория и методика ФК и спорта	5		1			1			1					1
2.Практика														
Общая физическая подготовка	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Специальная физическая подготовка	60		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Техническая подготовка														
Тактическая подготовка														
Игровая	8			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Подвижные игры														
Соревновательная(игры)														
Контрольные тесты	1													1
Медицинское обследование		Наличие медицинских справок												
<b>Всего часов</b>	84		7	9	8	8	9	8	8	8	8	9	8	10
Самостоятельная работа		В каникулярное время вне сетки часов												

# **ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ В РАМКАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ» НА ЛЕДОВОМ КАТКЕ**

Настоящая инструкция разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Правилами оказания физкультурно-оздоровительных услуг, утвержденных Постановлением Правительства Российской Федерации от 30 января 2023 г. № 129;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Рекомендациями по обеспечению безопасности и профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом, утвержденные приказом Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 01.04.1993 № 44.

## **I. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ К ТРЕНИРОВОЧНОМУ ЗАНЯТИЮ**

1.1. Настоящая инструкция по мерам безопасности при занятиях по дополнительной общеразвивающей программе «Хоккей с шайбой» на ледовом катке (далее-инструкция), устанавливает меры безопасности при занятии на ледовом катке, профилактики и предупреждения травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях, направленные на создание условий по охране здоровья, предупреждению травматизма, проведению организационно-профилактических мер обеспечения безопасности проведения занятий. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех занимающихся в на ледовом катке.

1.2. Изучение вопросов безопасности организуется и проводится с целью формирования у занимающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

1.3. К тренировочным занятиям допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Инструктаж проводит инструктор по спорту или инструктор по физической культуре отдела организации физкультурных и спортивных мероприятий (далее-инструктор). Знакомство занимающихся с правилами безопасности в виде инструктажа

проводится перед каждым занятием в устной форме, а с регистрацией в журнале установленной формы один раз в полугодие.

1.4. Во время тренировочного занятия, возможно воздействие следующих опасных факторов:

- травмы при проведении силовых приемов, обморожение или переохлаждение, потертости от коньков;
- травмы при падении на льду, травмы при выполнении упражнений без разминки;
- травмы при попадании шайбы, ударе клюшкой, коньками в незащищенные места.
- методические ошибки при выполнении заданий;
- несоответствие спортивной экипировки;
- скрытые болезненные состояния.

1.5. Занимающимся запрещается посещать занятия в болезненном состоянии (плохом самочувствии), в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном употреблением наркотических средств, психотропных или токсических средств.

1.6. При неисправностях оборудования, приспособлений, инвентаря и в случае выявления недостатков влияющих на безопасность занятий известить об этом инструктора .

1.7. Занимающиеся должны выходить на лед исключительно на коньках, а также в специальной для занятий защитной теплой спортивной одежде.

1.8. Занимающимся запрещается выходить на лед без инструктора .

1.9. Занимающиеся обязаны строго соблюдать настоящую инструкцию, поддерживать дисциплину на льду, выполнять распоряжения администрации, инструктора и медицинского персонала.

1.10. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, немедленно отстраняются от тренировочного занятия до повторного прохождения инструктажа, а со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

## **II. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Перед началом занятий занимающиеся обязаны:

2.1. Тщательно проверить личный спортивный инвентарь (коньки, защитная форма, клюшку).

2.2. Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки, до начала тренировочного занятия.

2.3. Надеть хоккейную форму, всем полевым игрокам надеть на голову защитный шлем с металлическим решетчатым «забралом», на шею - специальный щиток (ошейник), защищающий горло, нагрудник для защиты груди и области надплечий, специальные трусы с широким поясом и прокладками для защиты таза и передней поверхности бедер. Под трусы одеть «раковины» для защиты половых органов, на переднюю поверхность голеней и коленных суставов – щитки, на локти – налокотники. Надеть ботинки с высоким задником и толстым носком и проверить прочность шнуровки. На руках должны быть кожаные перчатки со специальной прокладкой.

2.3. Особенно хорошо должен быть защищен вратарь, который имеет, в основном, те же защитные приспособления, что и полевые игроки, только шлем должен иметь полную лицевую маску с вратарской защитой лица и головы, защита шеи вратаря должна быть разработана с вратарской маской и давать дополнительную защиту вокруг горла. Специальный нагрудник, широкие щитки и другие конфигурации должны отличаться особой прочностью. На ногах вратаря должны быть специальные ботинки с коньками.

### **III. ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

3.1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания инструктора по физической культуре, без его разрешения запрещается уходить с ледового поля, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

3.2. Необходимо обязательно провести комплексную разминку на подготовку опорно-двигательного аппарата и других систем, специальную разминку на льду.

3.3. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.4. Во время тренировочного занятия запрещается жевать и употреблять пищу.

3.5. Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.

3.6. Не кататься на тесных или свободных коньках.

3.7. Постоянно использовать приемы самостраховки при разучивании специальных упражнений: подводящих и спортивно-вспомогательных – при падениях, столкновениях, ударами клюшкой, летящей шайбой.

3.8. Строго соблюдать правила игры, этику поведения, не допуская грубых приемов и неуважения к занимающимся.

#### **IV. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

- 4.1. Провести заключительную гимнастику (спокойное катание, упражнения на расслабление).
- 4.2. Организованно уйти с площадки.
- 4.3. Снять спортивную одежду и сложить в индивидуальные сумки или шкафы. Влажную одежду обязательно повесить для просушки.
- 4.4. Принять душ, одеться, просушить волосы.
- 4.5. Проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования, коньки зачехлить. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

#### **V. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ И АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

5.1. Требование безопасности во время нештатных и экстренных ситуациях таких как:

- Отключение электроэнергии
- Прорывы водопровода и канализации
- Прорыв тепловых линий
- Утечка газа
- Пожары
- Выход из строя оргтехники, систем вентиляции и климатического оборудования
- Природные катаклизмы
- Пикетирование и забастовки
- Террористические акты или их угроза
- Гражданские беспорядки
- Локальные конфликты

5.2. В случае возникновения нештатной и экстренной ситуации Посетитель обязан немедленно сообщить непосредственно инструктору (администрации), как можно быстрее покинуть опасную зону (здание) в соответствии с планом эвакуации, в дальнейшем выполнять указания инструктора (администрации).

5.3. При плохом самочувствии прекратить кататься и сообщить об этом инструктору.

5.4. В случае травматизма незамедлительно сообщить инструктору для оказания первой помощи и вызова медицинского персонала.

5.5. При обнаружении подозрительных предметов необходимо незамедлительно сообщить об этом тренеру, инструктору по спорту, руководителю группы, администратору или охране.

**ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПО  
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИМ ПРОГРАММАМ ПО  
ВИДАМ СПОРТА «ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ» И «ФИГУРНОЕ  
КАТАНИЕ» В ЗАЛЕ ХОРЕОГРАФИИ**

Настоящая инструкция разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Правилами оказания физкультурно-оздоровительных услуг, утвержденных Постановлением Правительства Российской Федерации от 30 января 2023 г. № 129;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Рекомендациями по обеспечению безопасности и профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом, утвержденные приказом Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 01.04.1993 № 44.

**I. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. Настоящая инструкция по мерам безопасности при занятиях по дополнительным общеразвивающим программам по видам спорта «Хоккей с шайбой» и «Фигурное катание» в зале хореографии (далее- инструкция), устанавливает меры безопасности при занятии в зале хореографии, профилактики и предупреждения травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях, направленные на создание условий по охране здоровья, предупреждению травматизма, проведению организационно-профилактических мер обеспечения безопасности проведения занятий. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех занимающихся в зале хореографии.

1.2. Изучение вопросов безопасности организуется и проводится с целью формирования у занимающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

1.3. К тренировочным занятиям допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Инструктаж проводит инструктор по спорту или инструктор по физической культуре отдела организации физкультурных и спортивных мероприятий (далее-инструктор). Знакомство занимающихся с правилами безопасности в виде инструктажа проводится перед каждым занятием в устной форме, а с регистрацией в журнале установленной формы один раз в полугодие.

1.4. Во время посещения зала хореографии на занимающихся могут воздействовать следующие вредные и (или) опасные факторы:

- острые кромки, заусенцы и шероховатость на поверхностях спортивного оборудования и инвентаря;
- повышенное значение напряжения электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;
- повышенный уровень шума;
- неисправное оборудование и инвентарь;
- падающие спортивные снаряды и оборудование;
- высокие физические нагрузки;
- эмоциональные перегрузки;
- методические ошибки при выполнении заданий;
- несоответствие спортивной экипировки;
- скрытые болезненные состояния.

1.5. Занимающимся запрещается посещать занятия в болезненном состоянии (плохом самочувствии), в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном употреблением наркотических средств, психотропных или токсических средств.

1.6. Необходимо иметь сменную специальную обувь и одежду, предназначенную для тренировочного процесса.

1.7. Необходимо соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

1.8. Запрещается заносить в зал хореографии предметы, не предназначенные для тренировочного занятия.

1.9. При неисправностях оборудования, приспособлений, инвентаря и в случае выявления недостатков влияющих на безопасность занятий известить об этом инструктора .

1.10. Занимающиеся обязаны строго соблюдать настоящую инструкцию, поддерживать дисциплину в зале, выполнять распоряжения администрации, инструктора и медицинского персонала.

1.11. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, немедленно отстраняются от тренировочного занятия до повторного прохождения инструктажа, а со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

## **II. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Перед началом занятий занимающиеся обязаны:

2.1. Переодеваться в спортивную одежду в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для других (часы, цепочки, кольца, браслеты и т.п.).

2.2. Не заходить в зал хореографии без разрешения инструктора и не выполнять упражнения самостоятельно.

2.3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, заходить в зал хореографии.

2.4. Не включать самостоятельно электроосвещение.

2.5. Не открывать дверь для проветривания без указания инструктора .

2.6. Не передвигать спортивный инвентарь без указания инструктора.

2.7. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности на тренировочном занятии.

### **III. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

3.1. Не приступать к выполнению упражнений на тренировочном занятии без команды инструктора.

3.2. Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания.

3.3. Брать спортивный инвентарь с разрешения инструктора и использовать оборудование по его назначению.

3.4. При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

3.5. При перемещении по залу избегать столкновений.

3.6. Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием инструктора.

3.7. Соблюдать дисциплину и порядок на тренировочном занятии.

3.8. Не покидать место проведения занятий без разрешения инструктора.

3.9. Перед выполнением упражнений, необходимо убедиться в отсутствии близко стоящих к спортивному инвентарю занимающихся.

### **IV. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

4.1. Выходить из спортзала по команде инструктора спокойно, не торопясь.

4.2. Умыться и вымыть руки с мылом.

4.3. Снять спортивную форму, обувь и использовать её только для тренировочных занятий.

4.4. Все недостатки замеченные, во время тренировочного занятия, сообщить инструктору.

### **V. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ И АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

5.1. При плохом самочувствии прекратить тренировочное занятие и сообщить об этом инструктору.

5.2. В случае травматизма незамедлительно сообщить инструктору для оказания первой помощи и вызова медицинского персонала.

5.3. При возникновении аварийных ситуаций, пожара, немедленно сообщить непосредственно инструктору (администрации), как можно быстрее покинуть опасную зону (здание) в соответствии с планом эвакуации, в дальнейшем выполнять указания инструктора (администрации).

ПРИЛОЖЕНИЕ №4  
к приказу 131/ос от 28.12.2023  
Об утверждении дополнительных  
общеразвивающих программ  
в ГАУ АО «Центр зимних видов спорта»

**Министерство физической культуры и спорта Астраханской области  
Государственное автономное учреждение Астраханской области  
«Центр зимних видов спорта»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Хоккей с шайбой»  
(базовый уровень)**

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Возраст занимающихся:** 8 до 14 лет  
**Срок реализации программы:** 1 год  
**Количество часов в год:** 126

**Разработчик:** Камкина Мария Александровна,  
Начальник отдела организации физкультурных и спортивных мероприятий

АСТРАХАНЬ,  
2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности .....	3
1.2. Направленность, обоснование программы, соответствие законодательным актам .....	4
1.3. Нормативно-правовое обеспечение программы.....	4
1.4. Актуальность, цель и задачи программы .....	4
1.5. Формы и режим занятий. Сроки реализации программы.....	5
1.6. Ожидаемые результаты. Формы подведения итогов реализации программы ...	7

### II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Обоснование и особенности составления учебного плана.....	9
2.2. Теоретическая подготовка .....	10
2.3. Общая физическая подготовка .....	11
2.4. Специальная физическая подготовка .....	12
2.5. Игровые общеразвивающие упражнения для занимающихся .....	16
2.6. Воспитательная работа .....	19
2.7. Система контроля и зачетные требования .....	20

### III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1. Особенности организации тренировочного процесса .....	23
3.2. Материально-технические условия реализации программы .....	28
3.3. Инструкция по обеспечению безопасности во время занятий.....	29
3.4. Перечень информационного обеспечения программы.....	29
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1</b> .....	<b>31</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2</b> .....	<b>32</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 3</b> .....	<b>36</b>

### I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Хоккей, является популярной спортивной игрой, которая входит в программу зимних Олимпийских игр. По всему миру зарегистрировано более миллиона игроков, регулярно выступающих в различных лигах. Хоккей с шайбой - прекрасное зрелище для больших аудиторий, могучее средство физического воспитания и волевой закалки миллионов молодых людей, организация их досуга.

Хоккей как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его особенностей в дополнительном образовании, физическом воспитании и развитии занимающихся. В хоккее применяются разнообразные движения и действия: катание на коньках, прыжки, внезапные остановки, повороты, удары клюшкой по шайбе. Двигательные навыки у занимающихся в хоккее, характеризуется большой подвижностью, динамичностью: противодействие соперника, быстрая смена игровых ситуаций в защите и нападении.

Одной из сфер нашей общественной жизни является спорт, который служит средством физического, нравственного и интеллектуального воспитания человека. Среди различных средств физического воспитания значительное место занимает хоккей с шайбой.

Хоккей с шайбой любят за удаль, за огненный характер игры, где порой непросто разобраться в вихре происходящих событий. Это схватка страстей, скрытая борьба характеров. Хоккей - командная спортивная игра, которая проходит в высоком темпе и насыщена острыми, неожиданными, быстро сменяющимися ситуациями.

Как вид спорта - хоккей имеет скоростно-силовую направленность. Хоккей способствует отработке быстрых точных координированных движений, тренирует память, органы чувств, особенно зрение, сопровождается эмоциональным возбуждением, совершенствует физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, повышая тем самым физическую активность; деятельность нервной системы, внутренних органов и органов чувств, что имеет важное значение для профилактики заболеваний и поддержания здоровья занимающихся.

Разнообразные движения и действия, выполняемые на льду, то есть в благоприятных гигиенических условиях, оказывают на занимающихся оздоровительное воздействие. Они способствуют закаливанию организма, укреплению нервной системы, двигательного аппарата и служат полезным средством активного досуга.

## **1.2. Направленность, обоснование программы, соответствие законодательным актам**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Хоккей с шайбой» относится к программам дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (базовый уровень) и разработана для детей от 8 до 14 лет.

Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, общеразвивающей физической подготовки, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Общеразвивающая программа формирует у занимающихся компетенции (способности) осуществлять универсальные действия: личностные, регулятивные познавательные, коммуникативные.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

## **1.3. Нормативно-правовое обеспечение программы**

Программа разработана в соответствии с законодательными актами, нормативными документами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав ГАУ АО «Центр зимних видов спорта».

Дополнительная общеразвивающая программа является нормативным локальным актом, регламентирующим занятия в группах на базовом уровне подготовки в ГАУ АО «Центр зимних видов спорта» (далее-Учреждение).

## **1.4. Актуальность, цель и задачи программы**

**Актуальность** данной программы определяется социальным заказом и запросом со стороны родителей на организованные занятия хоккеем с занимающимися.

Программа направлена на удовлетворение потребностей занимающихся в

активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление. Программа также актуальна в связи с популярностью хоккея в нашей стране, в городе.

**Целью реализации** программы является физическое развитие занимающихся, привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения командной игре.

#### **Основными задачами реализации программы являются:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

### **1.5. Формы и режим занятий. Сроки реализации программы**

**Режим занятий:** Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 3 часа занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность занятия (астрономического часа) для детей 8-14 лет составляет 60 минут. Расписание занятий составляется и утверждается директором ГАУ АО «Центр зимних видов спорта» по представлению инструкторов по физической культуре и спорту с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха занимающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивного объекта. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни.

Основными формами образовательного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей занимающихся;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях;

Количество занятий рекомендуемый в данной программе с учетом возраста занимающихся 3 раза в неделю. Тренировочный процесс осуществляется с учетом годового учебного плана и длится не менее 36 недель и не более 42 недель. В данной Программе рекомендовано 42 недели.

На базовом уровне реализации программы осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники хоккея.

При проведении занятий должны соблюдаться требования по медицинскому контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Оптимальные и рекомендуемые объемы учебной нагрузки даны в таблице №1

Таблица №1

### Нормативы объема тренировочной нагрузки

Год подготовки	Возраст занимающегося	
	8-14 лет (1 год)	
	Оптимальный	Рекомендуемый
Количество часов в неделю	2	3
Количество занятий в неделю	2	3
Общее количество часов в год	84	126
Количество занятий в год	84	126

Форма обучения – очная, ведется на русском языке.

Общее количество часов рекомендованных по Программе 126 часов.

Программа рассчитана на детей в возрасте 8-14 лет.

В таблице №2 указана продолжительность этапа, минимальный возраст для зачисления и минимальное количество лиц в группах, проходящих базовый уровень в рамках освоения программы по виду спорта «Хоккей с шайбой».

Таблица №2

Этап подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость группы(человек)
Базовый уровень	1	8	11-18

На базовый уровень программы принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий хоккеем в возрасте с 8 до 14 лет (включительно). Возраст занимающихся определяется годом рождения. Группы могут быть смешанными или формируются с учетом

гендерной принадлежности занимающихся. Разница в возрасте детей не более 2-х лет в одной группе. Настоящая учебная Программа рассчитана на 1 год обучения.

### **1.6. Ожидаемые результаты. Формы подведения итогов реализации программы**

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на базовом уровне являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники хоккея с шайбой;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Инструктор по физической культуре должен регулярно следить за успеваемостью занимающихся, поддерживать контакт с родителями.

Ожидаемые результаты реализации Программы:

- всестороннее развитие личности ребенка;
- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений,
- формирование у детей интереса к спорту, хоккею в частности, и вовлечение в систему систематических занятий.

Ожидаемые результаты:

Базовый уровень	
Будет знать	Будет уметь
Развитие хоккея с шайбой в России	Выполнять различные упражнения для ОФП и СФП
Права и обязанности игроков; Планирование, организация и проведение соревнований по хоккею с шайбой; Виды соревнований;	Выполнять броски и передачи движущейся шайбы; Выполнять броски с удобной и неудобной руки; Останавливать шайбу коньками или рукой;
Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых ситуациях; Особенности травматизма в хоккее с	Особенности травматизма в хоккее с шайбой; Уметь использовать короткие и средние передачи, выполнять игровые

шайбой	задания на своем месте, противодействовать передаче, ведению и броскам по воротам.
--------	--

Метапредметные результаты освоения дополнительной  
общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером/преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей  
программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;

8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданскопатриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение «презентовать» себя.

### **Формы и способы проверки результатов освоения программы:**

Контроль занимающихся осуществляется с целью выявления динамики физического развития занимающихся, учета тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности. Контроль позволяет оценить эффективность организации тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы.

Методы контроля: наблюдение, опрос, анкетирование, проверка документации, выполнение учебных планов, тестирование, открытые (контрольные) занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

- Контроль за наличием медицинского допуска до занятий, соблюдением режима занятий, отдыха, требований СанПиНа.

Основные показатели выполнения общеразвивающей программы:

- стабильность состава занимающихся.
- динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с программой.
- сдача контрольных нормативов.

Допустимой формой фиксации результатов может являться фотоотчет и удостоверение об освоении программы.

## **II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Обоснование и особенности составления учебного плана**

При составлении учебного плана Учреждение исходит из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея.

Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной деятельности.

Учебный план составлен на 42 недели из расчета недельного режима работы для занимающихся непосредственно в условиях Учреждения, 8 недель активного отдыха в период отпуска основных работников, осуществляющих реализацию программы.

Распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами этапа (таблица №3).

Таблица №3

**Учебный план  
тренировочных занятий для занимающихся на базовом уровне программы**

Разделы подготовки (Предметная область)	Этап подготовки
	Базовый 8-14 лет
1. Теория и методика ФК и спорта	5
2. Практика	
Общая физическая подготовка	25
Специальная физическая подготовка	75
Техническая подготовка	10
Тактическая подготовка	
Игровая Подвижные игры	10
Контрольные тесты	1
Медицинское обследование	Наличие справок
<b>Всего часов</b>	<b>126</b>
Самостоятельная работа	Вне сетки часов

В период отпуска и праздничных дней, у инструкторов по физической культуре осуществляющих реализацию программы, занимающиеся выполняют самостоятельную работу.

План-график распределения программного материала для ознакомительного уровня программы на год представлен в Приложении 1 «План-график» к настоящей Программе.

Учебный план составлен с учетом требований СанПин.

## 2.2. Теоретическая подготовка

Теория.

1. Роль физической культуры и спорта в обществе и формирование личности.
2. Социальное значение спорта.
3. Сведения о строении и функциях организма человека.
4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Основы знаний и умений по технике безопасности.

Краткие сведения о строении организма человека.

Причины травм и их профилактика. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Этапы развития отечественного хоккея. Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея.

Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх.

Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

Гигиена. Личная гигиена, режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) для закаливания организма. Гигиена одежды и обуви на занятиях хоккеем. Временные ограничения занятий спортом.

Костюм и защитное снаряжение игрока. Подготовка к занятию и повседневный уход за коньками и снаряжением. Точка коньков. Подготовка клюшки к занятию и ремонт ее. Подготовка и уход за защитным снаряжением. Основы техники и технической подготовки. Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов.

Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники.

Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами.

Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр кинопрограмм, видеозаписи. Основы тактики и тактической подготовки.

### **2.3. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка вне ледовой площадки (зал хореографии):

#### **Строевые и порядковые упражнения.**

Построение группы: шеренга, колонна. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

#### **Общеразвивающие упражнения (ОРУ).**

Проводятся на месте и в движении, с предметами и без предметов, индивидуально и в парах включаются в подготовительную часть тренировочного занятия и используются для разминки

**Упражнения для развития физических качеств:** силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, общей выносливости.

Для развития физических качеств, следует использовать игровые и соревновательные методы, позволяющие развивать игровое мышление,

«чувство команды», соперничество, выявлять детей, способных в дальнейшем воплотить свои игровые способности в хоккее.

### **Общая физическая подготовка на ледовой площадке.**

Для развития общей физической подготовки задания в движении и на месте в форме ОРУ. Для развития общей выносливости применяются подвижные игры. Для развития координации и быстроты эстафеты с различными предметами, прыжки через препятствия, старты из различных исходных положений.

### **2.4. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка вне ледовой площадки (зал хореографии) с занимающимися применяются в основном исходя из техники владения коньками, а также предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на льду.

Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков)

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба полуприседе, в полном приседе. Бег с изменением направления движения. Бег приставными и скрестными шагами правым и левым боком. Бег спиной вперед. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Чередование бега с остановками, поворотами. Чередование бега левым, правым боком, приставными шагами и спиной вперед. Перемещение из упора, присев в упор, лежа и обратно. Стоя на одной ноге, наклониться вперед, поднять другую ногу назад, руки в стороны («ласточка»).

Прыжки на месте на двух, на левой, правой ногах. Прыжковые упражнения со скакалкой. Чередование прыжков на правой, левой ногах с бегом. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на двух и одной ноге с поворотами на 90, 180 и 360°. Чередование бега с прыжками и поворотами.

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков) Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основная стойка хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок.

Ходьба в основной стойке хоккеиста. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед (с продвижением вперед). Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Прыжковая имитация бега по виражу переступанием вправо, влево. Ходьба крестным шагом. Прыжковая имитация бега скрестным шагом. Ходьба в различных направлениях. Ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотами на 180 и 360°. Приседания, полуприседания. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами. Принятие основной стойки хоккеиста. Упражнения: «пружинки» (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо), то же влево, «сделать фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например,

«ласточку»). Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны. Ходьба переступанием по виражу вправо, влево.

Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Прыжки на коньках с продвижением вперед. Необходимо также освоить технику опускания на одно, два колена, падения, различные кувьрки с последующим быстрым вставанием. Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и в сторону. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки. Толчок правой ногой - скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой - скольжение на двух. Скольжение на левой (правой) ноге, отталкиваясь правой (левой) ногой, с заданием продвинуться вперед как можно дальше за одно отталкивание. Выполнение всевозможных упражнений на равновесие.

Бег широким скользящим шагом;

Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда;

Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой);

Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) дуге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька;

Бег с изменением направления (переступание);

Торможение одной ногой без поворота корпуса - «полуплугом»;

Торможение двумя ногами без поворота корпуса - «плугом»;

Прыжок толчком двух ног;

Прыжок толчком одной ноги;

Торможение с поворотом корпуса на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком;

Бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» (неудобную) сторону;

Торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90°. Техника владения клюшкой В процессе начального обучения технике владения клюшкой используются координационные упражнения, подводящие упражнения, специальные упражнения на технику владения клюшкой. В обучение включается множество подвижных игр и эстафет, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой. Координационные упражнения с клюшкой Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям;

Перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад, вправо и влево; Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала с сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, назад и т.д.;

Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боков, сзади корпуса.

Методические указания. Все указанные группы упражнений, а равно и те, что подберут тренеры, выполняются сначала стоя на месте, потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе и т.д. Данные упражнения по мере освоения занимающимися выполняются в различных сочетаниях (например, вращение с перехватами). Следующим этапом обучения является сочетание указанных комплексов упражнений с одновременными переступаниями вперед -назад, вправо - влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям. По мере освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения. Подводящие упражнения Преставление крюка клюшки по кругу, не сгибая ног, затем, то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступаниями двумя ногами;

Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед - назад, вправо - влево, сначала не сдвигая ног, по мере освоения - с переступаниями и далее с разворотами корпуса;

Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении товарища;

Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступании (примеры: прыжок вперед - клюшка назад, прыжок или шаг вправо - клюшка влево и т.д.); Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя места расположения пятки крюка. После того как эти упражнения будут освоены, следует выполнять упражнения с небольшим по амплитуде движением всего крюка вперед и назад, вправо и влево. Еще позже, по мере приобретения необходимого навыка, упражнения усложняются переступаниями и, наконец, выполняются в движении:

Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после отскока от жесткого установленного барьера. После отскока мяч следует остановить крюком клюшки, ступней ноги, рукой; Позже упражнения усложняются, мяч посылается в мишень с задачей при определенном числе повторений набрать заданное количество очков;

Броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40 см.

Особое внимание следует обратить на работу кистей рук при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола. Образно говоря, как бы встряхивая капельку воды с крюка в направлении движения мяча (броска, передачи). По мере освоения техники передачи мяча по воздуху упражнения усложняются: движения выполняются с переступанием на месте, в движении, а вместо теннисных мячей используются облегченные шайбы;

Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы. Передачи производятся сначала на полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении; В дальнейшем, по мере освоения, указанные упражнения выполняются в различных связках и сочетаниях, как на месте, так и в движении. В процессе ознакомления с техникой владения

клюшкой, после освоения координационных и подводящих упражнений, используются упражнения, связанные уже с непосредственным выполнением технических приемов.

8. Ведение шайбы, изменяя амплитуду движения рук и темп их работы; Ведение шайбы в движении вперед и назад, не отрывая крюка, толкая перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпуса, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы;

Асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению;

Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, лежа и т.д.). Все виды движений с клюшкой и шайбой хорошо сочетать также с имитацией выполнения движения клюшкой без шайбы. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах. После освоения техники передач и бросков с удобной стороны приступают к обучению действиям с неудобной стороны.

Одновременно с разучиванием передачи ведется и разучивание приема шайбы. В процессе начального ознакомления, по мере освоения техники передвижения на коньках, координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям на льду. При этом упражнения, связанные с разучиванием техники владения клюшкой, выполняются в такой же последовательности, как и на земле.

Методические указания. На начальном этапе тренировочного процесса необходимо освоить следующие технические приемы владения клюшкой на льду и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

«Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева - направо;

Бросок шайбы с длинным замахом;

Передача шайбы броском с длинным замахом;

Прием шайбы;

«Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева - направо;

Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом;

Передача шайбы с неудобной стороны броском с длинным замахом;

«Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали;

То же - вперед — назад;

«Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали; То же - вперед - назад. Знакомство с перечисленными техническими приемами необходимо начинать сначала на месте и в медленном темпе, по мере их освоения быстрота выполнения упражнений повышается.

Добившись определенной степени их освоения, приступать к выполнению приемов техники владения клюшкой в движении, постепенно повышая скорость. Освоив броски шайбы на льду, нужно приступить к ознакомлению с техникой выполнения бросков шайбы по воздуху. Затем изучают: ведение шайбы толчками, ведение без отрыва клюшки от шайбы, ведение шайбы коньком. Далее изучают: Отбор шайбы ударом по клюшке сбоку (выбивание);

Отбор шайбы ударом клюшки снизу (подбивание);

При помощи перехвата и прижатия шайбы к борту клюшкой. После освоения основных элементов техники владения коньками и клюшкой следует ознакомить юных хоккеистов с выполнением некоторых финтов:

Финт с изменением направления движения;

Финт с изменением скорости движения;

Финт на бросок. А также, занимающимся хоккеем следует прививать навыки ведения силовой борьбы. Изучение силовых приемов: остановка противника грудью, толчок противника плечом, толчок противника бедром.

## 2.5. Игровые общеразвивающие упражнения для занимающихся

Дыхательные упражнения надо включать в комплексы общеразвивающих упражнений (по необходимости) для восстановления организма и дыхания. Систематически фиксировать внимание на основную стойку - отведение крестцовой части позвоночника назад, положение пяток слегка внутрь, а положение носков в сторону от себя - при любых упражнениях, чтобы устранить нарушение опорно-двигательного аппарата.

Все упражнения проводятся в игровой форме (без счета).

Таблица №5

### Виды подвижных игр, с преимущественной направленностью на развитие физических качеств юных хоккеистов

Преимущественное проявление качеств	Виды подвижных игр и эстафеты
Быстрота	Два мороза. К своим флажкам. Салки с выручкой. Пустое место. Линейная эстафета. День и ночь. Белые медведи Вызов номеров. Бегуны и другие
Скоростно-силовые	Веребочки под ногами. Волк во рву. Зайцы в огороде. Лиса и куры. Прыжки по полоскам. Прыжок за прыжком. Эстафета с прыжками в длину и высоту. Парашютисты. Не оступись. Метко в цель. Подвижная цель Попади в мяч. Снайперы. Охотники и утки. Кто дальше бросит. Защита укрепления. Заставь отступить
Выносливость	Не давай мяч водящему. Салки простые. Салки по кругу. Встречная эстафета. Команда быстроногих. Мяч ловцу. Гонка с выбыванием.
Сила	Тяни в круг. Выталкивание из круга. Перетягивание каната Перетягивание в парах. Бег раков. Эстафета с

	набивными мячами
Ловкость	Прыгуны и ползуны. Кувырок с мячом. Навстречу удочке Эстафета с лазанием и перелезанием. Бег пингвинов. Эстафета с преодолением препятствий

### **Специальные физические упражнения юного хоккеиста**

*Перечень упражнений для развития координации движений:*

- ходьба с выполнением различных движений рук под счет;
- бег спиной вперед;
- «карактица» вперед, назад;
- ходьба на четвереньках вперед, назад;
- вращение руками в разные стороны одновременно;
- поочередное выполнение задания обеими руками на 12-16 счетов;
- «послушные ручки»: одна рука делает круговые движения на голове (гладит), а вторая похлопывание по животу;
- лазание по гимнастической стенке, скамейке;
- ловля резинового мяча двумя руками;
- бросок мяча по мишеням на стенке.

*Перечень упражнений для развития вестибулярного равновесия:*

- Удержание равновесия в различных положениях: стоя, сидя, на одной и двух ногах с различным положением рук.
- Прыжки с поворотами на 180-360 градусов.
- Прыжки с поворотом вокруг себя в приседе на месте и в движении.
- Ходьба по гимнастической скамейке в различных исходных положениях.
- Выполнение беговых упражнений с огибанием препятствий 4-5 раз.
- Повороты туловища влево, вправо в стойке на одной ноге.
- Поочередные сгибания и разгибания опорной ноги в положении «пистолетик».
- Махи ногой к одноименной руке.
- Махи ногой в сторону.
- Круговые движения туловищем в стойке на коленях.
- Наклоны туловища в стойке на колене, другая нога вытянута вперед.
- Наклоны туловища назад, повороты в полушаге, руки: за голову.
- Прыжки из «пистолетика» в «пистолетик».
- Прыжок с поворотом на 180° и встать с закрытыми глазами.
- В стойке на носке одной ноги другую ногу поднять вперед, в сторону, назад, то же на другой ноге.
- После прыжка (шагом или перекидным) встать в положение «ласточка», подняться на носок.
- Четыре поворота на 180° в темпе один поворот в секунду из положения наклона вперед. Сразу после выполнения задания удерживать позицию сохранять устойчивое равновесие.

*Перечень упражнений для развития связок голеностопного и коленного суставов:*

- Приседание на одной и двух ногах в различных исходных положениях.
- Перекаты с носка на пятку в ходьбе и в прыжках.
- Гусиный шаг.
- Подъем на носок на одной и двух ногах.
- Различные прыжки.
- Ходжение в ботинках по залу.
- «Пистолетики» с опорой у гимнастической стенки.
- «Каракатица».

*Перечень упражнений для развития гибкости:*

- Маховые движения с полной амплитудой.
- «Рыбка».
- «Фонарики».
- Мост.
- «Складочки» сидя и стоя.
- «Лодочки с раскачиванием».
- Удержание ног на определенной высоте.
- «Кошечка» сердится, добрая.
- Скручивание туловища во всех плоскостях.
- Наклоны вперед, назад, сторону, стоя на полу и на скамейке.

### **Ледовая начальная подготовка**

*Катание на коньках без шайбы:*

- Прыжки вверх.
- Фонарики лицом вперед по кругу, работает одна нога.
- Фонарики спиной вперед по кругу, работает одна нога.
- Змейка вперед лицом.
- Змейка спиной вперед.
- Перебежка лицом.
- Перебежка спиной вперед.
- Перебежка лицом по кругу.
- Перебежка спиной вперед по кругу.
- Приседания.
- Приседания с прыжком.
- Паровозик вдвоем.
- Торможение одной ногой.
- Торможение "полуплугом".
- "Улитка".
- Пистолетик с помощью тренера.

*Катание на коньках и владение клюшкой и шайбой (шайбы должна иметь стандартные размеры, но весить меньше путём проделывания сквозного отверстия в шайбе, либо приобретением специальных шайб меньшего веса):*

- Ведение шайбы лицом.

- Ведение шайбы спиной вперед.
- Ведение шайбы при совершении "змейки" лицом.
- Ведение шайбы при совершении "змейки" спиной вперед.
- Ведение шайбы при перебежке лицом - Ведение шайбы при перебежке спиной вперед.
- Владение шайбы (активная работа руками на месте).
- Фонарики вперед (толчок поочередно левой и правой ногой, змейка) - - фонарики назад – фонарики вперед, змейка вперед и «улитки».
- Фонарики назад, змейка назад и «улитки».

Имитация основных движений фигуриста в зале позволяет занимающемуся понять смысл и характер тех движений, который предстоит освоить в ледовых условиях.

### **Подвижные игры на льду**

Игровые задания на коньках являются эффективным средством, стимулирующим двигательную активность, улучшающим состояние здоровья и общую физическую подготовленность.

Игровые задания:

1. «Воротики» дети делятся на две подгруппы; одна группа встает в шеренгу, взявшись за руки, поднятые вверх, образуя ворота. Другая группа по свистку набирает скорость и в положение «машинка» проезжают через ворота. Повторить 2-3 раза и поменяться местами.
2. «Фонарики» Из одной шеренги без толчков по команде выполняются фонарики. Выигрывает тот, кто быстрее доедет до другой стороны.
3. «Фонарики - салки» Игра в салки, но не бегом а выполняя фонарики вперед и назад.
4. «Салочки» Тренер убегает, дети догоняют, потом наоборот.
5. «Веселые эстафеты» с различными предметами.

## **2.6. Воспитательная работа**

Личностное развитие занимающегося - одна из основных задач учреждения. На протяжении тренировочных занятий инструктор по физической культуре и спорту, реализующий общеразвивающую программу, формирует у занимающегося патриотизм, нравственные качества, такие как честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм и т.п..

В сочетании с волевыми качествами, какими как настойчивость, смелость, упорство, формируется эстетическое чувство, аккуратность, трудолюбие. Серьезное, грамотное отношение к собственной безопасности и своих товарищей.

Проводятся систематические беседы на темы воспитания, рассказы о жизни знаменитых людей, проведение праздников, турниров с приглашением членов сборных команд, воспитание бережного отношения к спортивному оборудованию.

Влияние коллектива на формирование личности занимающегося многообразно. Коллектив приучает занимающихся дисциплине, труду, уважения к старшим, тягу к повышению своего образовательного уровня.

Решаются воспитательные задачи, такие, как:

1. Воспитание волевых качеств (целеустремленность, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе, активность, инициативность, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели, способность продолжать борьбу в соревнованиях в условиях неудачно складывающейся ситуации).

2. Воспитание спортивного трудолюбия (способности выполнять большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач).

3. Интеллектуальное воспитание (овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, гигиены, психологии и других дисциплин; расширение кругозора в спорте и жизни).

4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к государственной собственности (спортивный инвентарь, спортивные сооружения, спортивная форма).

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания.

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

## **2.7. Система контроля и зачетные требования**

Для завершения освоения Программы базового уровня, занимающийся должен выполнить контрольное тестирование (таблица №6).

Таблица №6

### **Контрольные нормативы по ОФП и их оценка для базового уровня программы**

<b>№</b>	<b>Элементы</b>	<b>Количество во попыток</b>	<b>Требования к выполнению</b>	<b>Оценка</b>
----------	-----------------	------------------------------	--------------------------------	---------------

1	Прыжок в длину с места	2	60 см 80 см	Низкая Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед	1	6 и менее раз за 30 сек. 8 и более раз за 30 сек	Низкая Высокая
3	Бег на 30 м с высокого старта	1	Свыше 9 сек До 9 сек	Зачет Незачет
4	Челночный бег	1	9 раз по 6 метров. Без учета времени	
5	Мост из положения лежа	1	Высокий мост Низкий мост	Зачет Незачет
6	Прыжки на скакалке	1	5 раз подряд Менее 5 раз подряд	Зачет Незачет
7	Пистолетик на правой и левой ноге у опоры	1	3 раза на одной ноге, не подставляя другую ногу Менее 3 раз или с подставлением свободной ноги	Зачет Незачет
8	Шпагаты	1	Правильное выполнение любого шпагата. Согнутые колени Шпагат не до пола, колени согнуты	5 баллов 4 балла 3 балла
9	Кувырок вперед и назад	1	Правильное выполнение кувырка ,сгруппироваться т встать на ноги	Зачет Незачет
10	Колесо через правую и левую руку	2	Правильное выполнение колеса ,прямые руки и ноги,без заваливания набок,встать на ноги	Зачет Незачет

Таблица №7

**Оценочная таблица результатов ледовой подготовки занимающихся на базовом уровне программы по итогу обучения**

№	Элементы	Требования к выполнению	Оценка
1	Бег на коньках лицом вперед 36 м	1 попытка, выполняется в парах	Без оценки
2	Бег на коньках спиной вперед 36 м	1 попытка, выполняется в парах	Без оценки
3	Змейка вперед и назад	Исполнение по заданному ориентиру: расстановка фишек через 1 м	Зачет/незачет
4	Челночный бег 9×6 м	1 попытка, выполняется в парах	Без оценки
5	Слаломный бег на коньках без шайбы	1 попытка, выполняется в парах	Без оценки
6	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы	1 попытка, выполняется в парах	Без оценки
7	Катание по кругам вбрасывания по «восьмерке» лицом вперед	1 попытка, выполняется в парах	Без оценки
8	Катание по кругам вбрасывания по «восьмерке» спиной вперед	1 попытка, выполняется в парах	Без оценки

### Тестирование, их организация и проведение

К тестированию допускаются дети, прошедшие ознакомительный уровень по данной программе. Занимающиеся принимают участие в тестировании по ОФП и ледовой подготовке один раз в год.

Тесты:

1. Подъем туловища за 30 секунд. Из исходного положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вверху: поднять туловище и опустить, коснувшись лопатками, затылком и руками.

2. Прыжки в длину с места. Дается три попытки и выбирается лучшая попытка. Прыжок выполняется толчком двух ног одновременно с приземлением на две ноги.

3. Бег 30 метров выполняется с высокого старта. Количество в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

4. «Пистолетик» выполняется у опоры. Пятка опорной ноги не должна отрываться, свободная нога не касается пола.

5. Гибкость. Тест можно выполнять стоя и сидя, но с обязательным выпрямлением ног в коленном суставе. Из исходного положения сидя ноги врозь на ширине плеч сделать наклон вперед с 3-х секундным удержанием вытянутых рук на полу. Специальной линейкой тренер производит замер. Стоя на скамейке, ноги врозь выполняется наклон вперед, а тренер замеряет результат.

6. Челночный бег 9 x 6 м Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12 м. Отмеряют 6 -метровый участок, начало, и конец которого отмечают линией («стартовая» и «финишная» черта). За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут кубик (5 см).

Занимающийся становится за ближней чертой до линии старта и по команде «СТАРТ» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается до линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «СТАРТ» и до пересечения линии финиша.

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Особенности организации тренировочного процесса**

К основной направленности обучения на всестороннее, гармоничное развитие физических способностей и укрепление здоровья, следует отнести выявление игровых способностей занимающихся и пригодности их к занятиям хоккеем. При планировании и проведении тренировочных занятий учитываются возрастные особенности занимающихся. Строго нормируются физические нагрузки. В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки.

##### **Методические рекомендации.**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

-использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания);

-целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

- стремление к возрастанию объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности занимающихся, приоритетность упражнений динамического характера, подготовка к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе.

Таблица № 8

**Методическое обеспечение**

№	Название темы, раздела	Форма проведения	Методы и приемы	Дидактические материалы ,техническая и материальная оснащенность	Формы подведения итогов
1	Теоретическая Подготовка (самостоятельное изучение литературы, просмотры видеофильмов )	беседа; просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов; самостоятельное чтение специальной литературы; практические занятия.	сообщение новых знаний; объяснение; работа с учебно-методической литературой; работа по фотографиям; работа по рисункам; работа по таблицам; практический показ.	фотографии; рисунки; учебные и методические пособия; специальная литература; учебно-методическая литература; журналы научно-популярная литература; оборудование и инвентарь.	участие в беседе; краткий пересказ материала; устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам
2	Общая физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	словесный; наглядный; практический; самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	учебные и методические пособия; учебно-методическая литература	контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	словесный; наглядный; практический; самостоятельный показ и подбор	фотографии; рисунки; учебные и методические пособия; учебно-	контрольные нормативы и упражнения; текущий контроль

			упражнений (проблемное обучение)	методическая литература	
--	--	--	--	----------------------------	--

В каждом отдельном занятии выделяются 3 части: подготовительная (разминка), основная и заключительная (заминка). Деление занятия на части основано на закономерностях изменения функционального состояния организма в течение занятия во время выполнения упражнений.

Повышение качества проведения разминки позволит избежать травм, эффективнее проводить основную часть, а продуктивная заключительная часть обеспечит более быстрое восстановление.

Занятия вне льда содержат подготовительную, основную и заключительную части. В подготовительной части повторяются уже освоенные навыки, в основной части выполняются упражнения на формирование новых навыков, в заключительной части проводятся подвижные игры, эстафеты, игры на ограниченных площадках, которые включают комбинированные упражнения на закрепление новых и освоенных навыков.

Таблица № 9

**План-конспект занятия по физической подготовке в зале**

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
1	2	3
<b>I Подготовительная часть</b>	<b>15 мин</b>	
1. Построение, объяснение содержания тренировки	1 мин	
2. Бег равномерный	400м	ЧСС до 130 уд/мин
3.Общеразвивающие упражнения: - разминка на основные группы мышц; - упор лежа, оттолкнувшись от земли руками и ногами, вернуться в исходное положение; - прыжки на месте, каждый 3-й прыжок выше 2-х предыдущих: с разведением ног в стороны, руки вверх; ноги в стороны, врозь, руками коснуться носков ног; сгибая ноги назад, прогнуться, руками дотронуться до пяток; – «казачок»; – руки – ось движения, ногами перемещаться по кругу (по 1 разу в каждую сторону); – стоя на расстоянии 0,5 м от дерева/стены/партнера, падая вперед, опереться на руки и согнуть их,	по 15 раз 10-12 прыжков  3 серии 3 серии  10-12 раз	После каждого вида прыжков – расслабить мышцы ног («встряхнуть» )

оттолкнуться и прийти в исходное положение.		
<b>II. Основная часть</b>	<b>25 Мин</b>	
1. Упражнения с набивными мячами (2-3 кг): – подбрасывание мяча вверх и его ловля; – подбрасывание мяча вверх, ловля его после 2-х хлопков в ладоши; – передача мяча между партнерами (в 3-5 м), стараясь передать мяч как можно быстрее (2-мя руками от груди/1-й рукой от плеча/из положения стоя спиной к партнеру/2-мя руками через голову)	10 мин по 10 раз  по 10 раз 5 мин	
2. Прыжковые упражнения с набивными мячами: – прыжки на одной/другой/на 2-х; – эстафета с мячом, дистанция 10 м: прыжками на 2-х, обратно ускоренно без мяча; – прыжками на 2-х (мяч между ног) – обратно ускоренно спиной вперед	по 10 прыжков (2 серии)  3 раза  3 раза	Выполняется в виде Эстафет
3. Исходное положение - лежа на спине, мяч в вытянутых руках за головой, ноги врозь. Скоростные наклоны вперед, мячом коснуться земли, вернуться в исходное положение.	12 раз	
4. Исходное положение – стоя друг за другом; стоящий сзади ложиться на спину, ноги подтягивает к груди; партнер садится ему на ступни; лежащий, выпрямляя ноги, подбрасывает партнера вверх	По 10 раз	
<b>III. Заключительная часть</b>	<b>5 мин</b>	
1. Бег	400м	Легкий, восстанавливающий бег
2. Упражнения на растягивание	1 мин	

Таблица № 10

**План-конспект занятия на льду**

<b>Содержание занятия</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Методически</b>
---------------------------	------------------	--------------------

		е указания
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>I Подготовительная часть</b>	<b>5 мин</b>	
1. Построение, объяснение содержания тренировки	1 мин	
2. Бег широким скользящим шагом (без шайб).	4 мин	Темп ниже среднего
<b>II. Основная часть</b>	<b>35 Мин</b>	
1. Бег на коньках широким скользящим шагом по периметру площадки: по часовой стрелке; против часовой стрелки.	3 мин 1,5 мин 1,5 мин	Темп средний
2. Комплекс упражнений для обучения технике передвижения спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда: – передвижение на двух ногах спиной вперед с помощью партнера, который двигается лицом вперед, при этом оба партнера держатся за клюшку. Смена позиций через каждые 30с; — то же, но с варьированием основной стойки.	15 мин 5 мин 2 мин	Выполняется в виде эстафет
– передвижение на 2-х ногах спиной вперед с помощью партнера, который везет за собой игрока. При этом оба партнера держатся за 2 клюшки. Смена позиций через каждые 30 с.	2 мин	
- скольжение спиной вперед без отрыва коньков от льда за счет переменного перемещения общего центра массы тела назад в левую и правую стороны	5 мин	Сила толчка будет заметно больше, если своевременно перед толчком общий центр массы будет перемещен на толчковую ногу
<b>III. Заключительная часть</b>	<b>5 мин</b>	
1. Передвижение по периметру площадки	3 мин	

широким скользящим шагом		
2. Передвижение по периметру площадки спиной вперед	1 мин	
3. Подведение итогов занятия	1 мин	

### 3.2. Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническая оснащенность – это необходимое условие успешного функционирования организации и реализации дополнительной общеразвивающей программы. Совершенствование материально-технического обеспечения образовательной организации современным спортивным оборудованием и инвентарем, информационно-техническими средствами способствует решению образовательных задач, которые стоят перед учреждением.

#### Условия реализации программы

1. Теоретическая подготовка – учебное помещение, кабинет;
2. Общая физическая подготовка – Залы хореографии: большой зал площадью 295м<sup>2</sup> и малый зал площадью 79 м<sup>2</sup>, ледовый каток 60×30 м;
3. Специальная физическая подготовка – Залы хореографии: большой зал площадью 295м<sup>2</sup> и малый зал площадью 79 м<sup>2</sup>, ледовый каток 60×30 м;
4. Игровая подготовка – Залы хореографии: большой зал площадью 295м<sup>2</sup> и малый зал площадью 79 м<sup>2</sup>, ледовый каток 60×30 м;

В составе спортсооружений с ледовыми аренами, площадками, полями имеются вспомогательные помещения (раздевалки, душевые, санузлы, инвентарные, медпункты, тренерские) в соответствии с действующими нормативами.

Таблица № 11

#### Перечень оборудования и инвентаря, необходимого для проведения занятий

№ п/п	Наименования оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота для хоккея	Штук	2
2	Мат гимнастический	Штук	4
3	Мяч баскетбольный	Штук	4
4	Мяч волейбольный	Штук	4
4	Мяч гандбольный	Штук	4
6	Мяч набивной( от 1 до 5 кг)	Комплект	2
7	Мяч футбольный	Штук	4
8	Ограждение площадки(борта, сетка защитная)	Комплект	1
9	Рулетка металлическая(50 м)	Штук	5
10	Свисток судейский	Штук	10
11	Секундомер	Штук	5
12	Скамья гимнастическая	Штук	4

13	Станок для точки коньков	Штук	1
14	Стенка гимнастическая	Штук	2
15	Шайба	Штук	60

### **Требования к специальной одежде**

Список хоккейной экипировки вратаря : защита для вратаря (защита шеи и горла), Защита паха для вратаря Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями) Нагрудник для вратаря Перчатка для вратаря (блин) Перчатка для вратаря (ловушка) Шлем для вратаря с маской Шорты для вратаря Щитки для вратаря)

Список хоккейной экипировки полевого игрока: визор для игрока (защитника, нападающего), гамаша спортивные, защита для вратаря (защита шеи и горла), защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла), защита паха для вратаря, защита паха для игрока (защитника, нападающего), коньки для вратаря (ботинки с лезвиями), коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями), майка с коротким рукавом, нагрудник для вратаря, нагрудник для игрока (защитника, нападающего), налокотники для игрока (защитника, нападающего), перчатка для вратаря (блин), перчатка для вратаря (ловушка), перчатки для игрока (защитника, нападающего), подтяжки для гаша, подтяжки для шорт, свитер хоккейный, сумка для перевозки экипировки, шлем для вратаря с маской, шлем для игрока (защитника, нападающего), шорты для вратаря, шорты для игрока (защитника, нападающего)

### **3.3. Инструкции по обеспечению безопасности во время занятий**

Занимающийся в Учреждении обязан ознакомиться и следовать инструкциям по технике безопасности при занятиях в рамках дополнительной общеразвивающей программы «хоккей с шайбой» на ледовом катке и в зале хореографии, согласно Приложению №2 настоящей Программы.

### **3.4. Перечень информационного обеспечения программы**

1) Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / М.: Советский спорт, 2009. – 101 с.

2) Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации.

3) Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист – М. Фис. 1986.

4) Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

5) Никитушкин В.Г., Губа ВЛ. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

6) Савин В Л. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Фис, 1990

7) Савин В Л. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.

8) Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнова. - М: Академия, 2002

Интернет-ресурсы:

1.) [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) — Официальный сайт Министерства спорта РФ

2.) [минобрнауки.рф](http://минобрнауки.рф) - Сайт Министерства образования и науки России

3.) <http://fhr.ru/main/> - Сайт федерации хоккея России

4.) <http://zshr.ru/>- Сайт всероссийского клуба юных хоккеистов «Золотая шайба» им.А.В. Тарасова

Нормативно-правовые акты и документы:

- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 31.12.2014) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

План-график для занимающихся на базовом уровне программы (8-14 лет)

Разделы подготовки (предметная область)	Кол-во часов	Месяцы													
		Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.		
<b>1. Теория и методика ФК и спорта</b>	5			1					1				1		1
<b>2. Практика</b>															
Общая физическая подготовка	25	2	3	3	3	3			3	2	2	2	2	2	2
Специальная физическая подготовка	75	3	8	8	8	8			8	8	8	8	8	8	8
Техническая подготовка	10	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1
Тактическая подготовка															
Игровые Подвижные игры	10	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1
Соревновательная (игры)															
Контрольные тесты	1														
Медицинское обследование		Наличие медицинских справок													
<b>Всего часов</b>	126	7	13	14	13	14			14	12	13	12	13	12	13
Самостоятельная работа		В канicularное время вне сетки часов													

**ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ В РАМКАХ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ  
«ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ» НА ЛЕДОВОМ КАТКЕ**

Настоящая инструкция разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Правилами оказания физкультурно-оздоровительных услуг, утвержденных Постановлением Правительства Российской Федерации от 30 января 2023 г. № 129;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Рекомендациями по обеспечению безопасности и профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом, утвержденные приказом Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 01.04.1993 № 44.

**I. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ К  
ТРЕНИРОВОЧНОМУ ЗАНЯТИЮ**

1.1. Настоящая инструкция по мерам безопасности при занятиях по дополнительной общеразвивающей программе «Хоккей с шайбой» на ледовом катке (далее-инструкция), устанавливает меры безопасности при занятии на ледовом катке, профилактики и предупреждения травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях, направленные на создание условий по охране здоровья, предупреждению травматизма, проведению организационно-профилактических мер обеспечения безопасности проведения занятий. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех занимающихся в на ледовом катке.

1.2. Изучение вопросов безопасности организуется и проводится с целью формирования у занимающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

1.3. К тренировочным занятиям допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности . Инструктаж проводит инструктор по спорту или инструктор по физической культуре отдела организации физкультурных и спортивных мероприятий (далее-инструктор). Знакомство занимающихся с правилами безопасности в виде инструктажа проводится перед каждым занятием в устной форме, а с регистрацией в журнале установленной формы один раз в полугодие.

1.4. Во время тренировочного занятия, возможно воздействие следующих опасных факторов:

- травмы при проведении силовых приемов, обморожение или переохлаждение, потертости от коньков;
- травмы при падении на льду, травмы при выполнении упражнений без разминки;
- травмы при попадании шайбы, ударе клюшкой, коньками в незащищенные места.
- методические ошибки при выполнении заданий;
- несоответствие спортивной экипировки;
- скрытые болезненные состояния.

1.5. Занимающимся запрещается посещать занятия в болезненном состоянии (плохом самочувствии), в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном употреблением наркотических средств, психотропных или токсических средств.

1.6. При неисправностях оборудования, приспособлений, инвентаря и в случае выявления недостатков влияющих на безопасность занятий известить об этом инструктора .

1.7. Занимающиеся должны выходить на лед исключительно на коньках, а также в специальной для занятий защитной теплой спортивной одежде.

1.8. Занимающимся запрещается выходить на лед без инструктора .

1.9.Занимающиеся обязаны строго соблюдать настоящую инструкцию, поддерживать дисциплину на льду, выполнять распоряжения администрации, инструктора и медицинского персонала.

1.10. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, немедленно отстраняются от тренировочного занятия до повторного прохождения инструктажа, а со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

## **II. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Перед началом занятий занимающиеся обязаны:

2.1. Тщательно проверить личный спортивный инвентарь (коньки, защитная форма, клюшку).

2.2. Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки, до начала тренировочного занятия.

2.3. Надеть хоккейную форму, всем полевым игрокам надеть на голову защитный шлем с металлическим решетчатым «забралом», на шею - специальный щиток (ошейник), защищающий горло, нагрудник для защиты груди и области надплечий, специальные трусы с широким поясом и прокладками для защиты таза и передней поверхности бедер. Под трусы одеть «раковины» для защиты половых органов, на переднюю поверхность голеней и коленных суставов – щитки, на локти – налокотники. Надеть ботинки с высоким задником и толстым носком и проверить прочность шнуровки. На руках должны быть кожаные перчатки со специальной прокладкой.

2.3. Особенно хорошо должен быть защищен вратарь, который имеет, в основном, те же защитные приспособления, что и полевые игроки, только шлем должен иметь полную лицевую маску с вратарской защитой лица и головы, защита шеи вратаря должна быть разработана с вратарской маской и давать дополнительную защиту вокруг горла. Специальный нагрудник, широкие щитки и другие конфигурации должны отличаться особой прочностью. На ногах вратаря должны быть специальные ботинки с коньками.

### **III. ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

3.1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания инструктора по физической культуре, без его разрешения запрещается уходить с ледового поля, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

3.2. Необходимо обязательно провести комплексную разминку на подготовку опорно-двигательного аппарата и других систем, специальную разминку на льду.

3.3. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.4. Во время тренировочного занятия запрещается жевать и употреблять пищу.

3.5. Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.

3.6. Не кататься на тесных или свободных коньках.

3.7. Постоянно использовать приемы самостраховки при разучивании специальных упражнений: подводящих и спортивно-вспомогательных – при падениях, столкновениях, ударами клюшкой, летящей шайбой.

3.8. Строго соблюдать правила игры, этику поведения, не допуская грубых приемов и неуважения к занимающимся.

#### **IV. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

- 4.1. Провести заключительную гимнастику (спокойное катание, упражнения на расслабление).
- 4.2. Организованно уйти с площадки.
- 4.3. Снять спортивную одежду и сложить в индивидуальные сумки или шкафы. Влажную одежду обязательно повесить для просушки.
- 4.4. Принять душ, одеться, просушить волосы.
- 4.5. Проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования, коньки зачехлить. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

#### **V. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ И АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

5.1. Требование безопасности во время нештатных и экстренных ситуациях таких как:

- Отключение электроэнергии
- Прорывы водопровода и канализации
- Прорыв тепловых линий
- Утечка газа
- Пожары
- Выход из строя оргтехники, систем вентиляции и климатического оборудования
- Природные катаклизмы
- Пикетирование и забастовки
- Террористические акты или их угроза
- Гражданские беспорядки
- Локальные конфликты

5.2. В случае возникновения нештатной и экстренной ситуации Посетитель обязан немедленно сообщить непосредственно инструктору (администрации), как можно быстрее покинуть опасную зону (здание) в соответствии с планом эвакуации, в дальнейшем выполнять указания инструктора (администрации).

5.3. При плохом самочувствии прекратить кататься и сообщить об этом инструктору.

5.4. В случае травматизма незамедлительно сообщить инструктору для оказания первой помощи и вызова медицинского персонала.

5.5. При обнаружении подозрительных предметов необходимо незамедлительно сообщить об этом тренеру, инструктору по спорту, руководителю группы, администратору или охране.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

# **ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИМ ПРОГРАММАМ ПО ВИДАМ СПОРТА «ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ» И «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ» В ЗАЛЕ ХОРЕОГРАФИИ**

Настоящая инструкция разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Правилами оказания физкультурно-оздоровительных услуг, утвержденных Постановлением Правительства Российской Федерации от 30 января 2023 г. № 129;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Рекомендациями по обеспечению безопасности и профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом, утвержденные приказом Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 01.04.1993 № 44.

## **I. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. Настоящая инструкция по мерам безопасности при занятиях по дополнительным общеразвивающим программам по видам спорта «Хоккей с шайбой» и «Фигурное катание» в зале хореографии (далее- инструкция), устанавливает меры безопасности при занятии в зале хореографии, профилактики и предупреждения травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях, направленные на создание условий по охране здоровья, предупреждению травматизма, проведению организационно-профилактических мер обеспечения безопасности проведения занятий. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех занимающихся в зале хореографии.

1.2. Изучение вопросов безопасности организуется и проводится с целью формирования у занимающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

1.3. К тренировочным занятиям допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Инструктаж проводит инструктор по спорту или инструктор по физической культуре отдела организации физкультурных и спортивных мероприятий (далее-инструктор). Знакомство занимающихся с правилами безопасности в виде инструктажа проводится перед каждым занятием в устной форме, а с регистрацией в журнале установленной формы один раз в полугодие.

1.4. Во время посещения зала хореографии на занимающихся могут воздействовать следующие вредные и (или) опасные факторы:

- острые кромки, заусенцы и шероховатость на поверхностях спортивного оборудования и инвентаря;
- повышенное значение напряжения электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;
- повышенный уровень шума;
- неисправное оборудование и инвентарь;
- падающие спортивные снаряды и оборудование;
- высокие физические нагрузки;
- эмоциональные перегрузки;
- методические ошибки при выполнении заданий;
- несоответствие спортивной экипировки;
- скрытые болезненные состояния.

1.5. Занимающимся запрещается посещать занятия в болезненном состоянии (плохом самочувствии), в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном употреблением наркотических средств, психотропных или токсических средств.

1.6. Необходимо иметь сменную специальную обувь и одежду, предназначенную для тренировочного процесса.

1.7. Необходимо соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

1.8. Запрещается заносить в зал хореографии предметы, не предназначенные для тренировочного занятия.

1.9. При неисправностях оборудования, приспособлений, инвентаря и в случае выявления недостатков влияющих на безопасность занятий известить об этом инструктора .

1.10. Занимающиеся обязаны строго соблюдать настоящую инструкцию, поддерживать дисциплину в зале, выполнять распоряжения администрации, инструктора и медицинского персонала.

1.11. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, немедленно отстраняются от тренировочного занятия до повторного прохождения инструктажа, а со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

## **II. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Перед началом занятий занимающиеся обязаны:

2.1. Переодеваться в спортивную одежду в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для других (часы, цепочки, кольца, браслеты и т.п.).

2.2. Не заходить в зал хореографии без разрешения инструктора и не выполнять упражнения самостоятельно.

2.3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, заходить в зал хореографии.

- 2.4. Не включать самостоятельно электроосвещение.
- 2.5. Не открывать дверь для проветривания без указания инструктора .
- 2.6. Не передвигать спортивный инвентарь без указания инструктора.
- 2.7. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности на тренировочном занятии.

### **III. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

- 3.1. Не приступать к выполнению упражнений на тренировочном занятии без команды инструктора.
- 3.2. Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания.
- 3.3. Брать спортивный инвентарь с разрешения инструктора и использовать оборудование по его назначению.
- 3.4. При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточный интервал и дистанцию.
- 3.5. При перемещении по залу избегать столкновений.
- 3.6. Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием инструктора.
- 3.7. Соблюдать дисциплину и порядок на тренировочном занятии.
- 3.8. Не покидать место проведения занятий без разрешения инструктора.
- 3.9. Перед выполнением упражнений, необходимо убедиться в отсутствии близко стоящих к спортивному инвентарю занимающихся.

### **IV. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

- 4.1. Выходить из спортзала по команде инструктора спокойно, не торопясь.
- 4.2. Умыться и вымыть руки с мылом.
- 4.3. Снять спортивную форму, обувь и использовать её только для тренировочных занятий.
- 4.4. Все недостатки замеченные, во время тренировочного занятия, сообщить инструктору.

### **V. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ И АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

- 5.1. При плохом самочувствии прекратить тренировочное занятие и сообщить об этом инструктору.
- 5.2. В случае травматизма незамедлительно сообщить инструктору для оказания первой помощи и вызова медицинского персонала.
- 5.3. При возникновении аварийных ситуаций, пожара, немедленно сообщить непосредственно инструктору (администрации), как можно быстрее покинуть опасную зону (здание) в соответствии с планом эвакуации, в дальнейшем выполнять указания инструктора (администрации).



ПРИЛОЖЕНИЕ 1  
к приказу 131/ос от 28.12.2023  
Об утверждении дополнительных  
общеразвивающих программ  
в ГАУ АО «Центр зимних видов спорта»

**Министерство физической культуры и спорта Астраханской области  
Государственное автономное учреждение Астраханской области  
«Центр зимних видов спорта»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Фигурное катание» (ознакомительный уровень)**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст занимающихся: 6 до 8 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов в год: 84

Разработчик: Камкина Мария Александровна,  
начальник отдела организации физкультурных и спортивных мероприятий

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Отличительные особенности вида спорта — фигурное катание .....3
- 1.2. Направленность, актуальность и уровень программы .....3
- 1.3. Нормативно-правовое обеспечение .....4
- 1.4. Цели и задачи программы .....4
- 1.5. Формы и режим тренировочного занятия. Сроки реализации программы .....5
- 1.6. Ожидаемые результаты. Формы подведения итогов реализации программы ...6

### 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

- 2.1. Содержание программы.....7
- 2.2. Учебный план .....8
- 2.3. Система контроля и зачетные требования .....10

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- 3.1. Методическое обеспечение .....11
- 3.2. План-конспект тренировочного занятия .....13
- 3.3. Материально-технические условия реализации программы .....16
- 3.4. Требования к специальной одежде .....17
- 3.5. Инструкция по обеспечению безопасности во время тренировочного занятия ...17
- 3.6. Учебно-информационное обеспечение .....18
- ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....20
- ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....21

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Отличительные особенности вида спорта — фигурное катание

Фигурное катание — конькобежный вид спорта, относится к сложнокоординационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращением, прыжками, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку.

Перемещение на льду фигуристами носит хаотичный характер, при котором спортсмены часто движутся на встречу друг к другу на большой скорости. Развитию быстроты двигательной реакции способствуют многие элементы фигурного катания, например, исполнения прыжков с вращением в воздухе, когда спортсмен за десятые доли секунд производит целый комплекс движений.

Занятия фигурным катанием способствуют снятию нервного напряжения, приведение в норму веса тела, сохранение стройности фигуры, а также укреплению легких, выработки иммунитета, развития гибкости тела. Также одним из свойств развивающихся у занимающегося фигурным катанием – быстрая реакция и совершенная координация, данные показатели развиваются благодаря совершенному владению телом.

Популярность фигурного катания связана с выступлением спортсменов перед зрителями, что оказывает огромное эстетическое воздействие на них. Умение сосредоточиться, преодоление боязни выступать перед многочисленной аудиторией – ценные качества, хорошо развиваемые фигурным катанием.

Фигурное катание относится к наиболее любимым видам спорта в России.

### 1.2. Направленность, актуальность и уровень программы

Данная дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Фигурное катание» (ознакомительный уровень) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Необходимость в составлении программы обусловлена потребностями занимающихся в занятиях фигурным катанием на коньках с целью овладения первичными навыками данного вида спорта и общим оздоровлением организма. Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена на дополнительное образование по развитию двигательных качеств у занимающихся от 6 до 8 лет с элементами фигурного катания на коньках.

Этап подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальная наполняемость группы (человек)
Ознакомительный уровень	1	6-8	11	18

### 1.3. Нормативно-правовое обеспечение

Программный материал составлен в соответствии с законодательными актами, нормативными документами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав ГАУ АО «Центр зимних видов спорта».

#### **1.4. Цели и задачи программы**

Актуальность данной программы состоит в том, что для развития двигательных качеств у детей 6 до 8 лет с элементами фигурного катания на коньках осуществляется работа, направленная на всестороннее физическое развитие растущего детского организма и укрепление здоровья.

**Целью реализации программы** – создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия фигурным катанием на коньках, воспитание потребности в здоровом образе жизни, содействие развитию основных физических качеств занимающихся и на этой основе становление навыков скольжения.

**Основными задачами реализации программы** являются:

1. Укрепить здоровье и гармоничное развитие всех систем организма занимающихся;
2. Сформировать стойкий интерес к занятию фигурным катанием на коньках и спортом вообще;
3. Овладеть основами техник выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
4. Воспитать трудолюбие;
5. Способствовать совершенствованию физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости);
6. Отобрать перспективных занимающихся, для дальнейших занятий фигурным катанием на коньках.

В группах подготовка занимающихся осуществляется через расширение двигательных возможностей и компенсацию двигательной активности. Развитие специальных физических качеств (скоростно-силовые, гибкость, координация движений, специальные силовые др.) является одной из основных задач данного этапа.

#### **1.5. Формы и режим тренировочного занятия. Сроки реализации программы**

Основными формами процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей занимающихся;
- теоретические занятия;

- участие в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях.

Режим тренировочных занятий устанавливается расписанием, утвержденным приказом директора ГАУ АО «Центр зимних видов спорта» по представлению работника осуществляющего реализацию программы с учетом создания благоприятного режима тренировочных занятий, отдыха занимающихся. Тренировочные занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни.

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1 год обучения. Тренировочные занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 1 астрономический час, в зависимости от возрастной группы и задач на данном этапе обучения.

Продолжительность астрономического часа тренировочного занятия – 60 минут.

Рекомендуемый режим тренировочных занятий: 2 раза в неделю по 1 часу .

Тренировочный процесс осуществляется с учетом **годового учебного плана** (приложение 1) и длится не менее 36 недель и не более 42 недель. В данной Программе рекомендовано 42 недели.

На **ознакомительном уровне** реализации дополнительной общеразвивающей программы осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техник фигурного катания.

При проведении тренировочных занятий должны соблюдаться требования по медицинскому контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест тренировочных занятий и оборудования. Оптимальные и рекомендуемые объемы тренировочной нагрузки даны в таблице №1.

Таблица №1

### Нормативы объема тренировочной нагрузки

Год подготовки	Возраст занимающихся	
	1 год 6-8 лет	
	Оптимальный	Рекомендуемый
Количество часов в неделю	1-2	2
Количество тренировок в неделю	1-2	2
Общее количество часов в год	42-84	84
Количество тренировок в год	42-84	84

Общее количество часов рекомендованных по Программе 84 часа.

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на возраст 6-8 лет.

На ознакомительный уровень общеразвивающей программы принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий фигурным катанием в возрасте от 6-8 лет (включительно). Возраст занимающихся определяется годом рождения. Группы могут быть смешанными или формируются с учетом гендерной принадлежности занимающихся.

Прием занимающихся производится приказом директора на основании письменного заявления в соответствии с планом приема (комплектования), исходя из финансовых, кадровых и материальных возможностей и с учетом потребностей

населения. Группы занимающихся набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке.

## **1.6. Формы подведения итогов реализации программы.**

### **Ожидаемые результаты**

Занимающийся по окончании освоения дополнительной общеразвивающей программы «Фигурное катание» (ознакомительный уровень) будет проявлять:

- уверенность в себе;
- наличие интереса к регулярным занятиям фигурным катанием;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Результат работы в данной деятельности, отслеживается в положительной динамике личностного роста занимающихся.

В области физического развития:

- потребность в здоровом образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению технически правильными базовыми элементами фигурного катания;
- стремление к овладению начальной хореографической подготовкой и начальной музыкально-двигательной подготовкой.

**Результат работы** в данной спортивной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий занимающимися, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.

Обучающая задача по результатам программы обуславливается освоением:

- ходьбы в полуприседе;
- ходьбы на зубцах;
- скольжение на двух ногах;
- стартовые движения и скольжение со старта;
- разнообразные остановки;
- фонарики, змейки;
- скольжение вперед и назад;
- скольжение «елочкой»;
- скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу;
- перетяжки вперед и назад;
- смена направления скольжения;
- смена фронта скольжения;
- поворотные элементы: тройки, многократные тройки;
- спирали, вращения на двух, одной ноге на месте, с захода;
- вращения на двух ногах в приседе;
- циркули вперед и назад;
- волчок;
- элементы с без опорной фазы: подскоки, подскоки с поворотом в 0.5, 1.0 оборот;
- прыжки толчком двумя, одной на другую ногу;
- прыжки «перекидной»;
- «сальхов»;
- «тулуп»;
- «риттбергер» в один оборот.

**Формы и способы проверки результатов освоения программы:**

*Контроль* занимающихся осуществляется с целью выявления динамики физического развития занимающихся, учета тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности. Контроль позволяет оценить эффективность организации тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы.

*Методы контроля:* наблюдение, опрос, анкетирование, проверка документации, выполнение учебных планов, тестирование, открытые (контрольные) занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Контроль за наличием медицинского допуска до занятий, соблюдением режима тренировки, отдыха, требований СанПиНа.

Основные показатели выполнения общеразвивающей программы:

- стабильность состава занимающихся,  
- динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой.

Допустимой формой фиксации результатов может являться фотоотчет. После прохождения выдается сертификат по дополнительной общеразвивающей программе «Фигурное катание» об освоении ознакомительного уровня.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 2.1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

При составлении учебного плана Учреждение исходит из специфики фигурного катания, возрастных особенностей юных фигуристов, основополагающих положений теории и методики фигурного катания.

Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым для решения поставленных задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной деятельности.

Учебный план составлен на 42 недели из расчета недельного режима работы для занимающихся непосредственно в условиях Учреждения, 8 недель активного отдыха в период отпуска основных работников, осуществляющих реализацию программы. Распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами этапа (таблица №2).

Таблица №2

### 2.2. Учебный план

#### Тренировочных занятий занимающихся на ознакомительном уровне

Название раздела подготовки	Всего часов за год
	6-8
1. Теоретическая подготовка (самостоятельное изучение литературы, просмотра видеофильмов)	4
2. Общая физическая подготовка	30
3. Специальная физическая подготовка	20
4. Хореографическая подготовка	20
5. Специальная техническая подготовка	10
6. Контрольно-переводные мероприятия	Вне сетки часов
7. Выступления	Вне сетки часов
8. Медицинское обследование (количество в год)	Наличие справок
<b>Всего часов</b>	<b>84</b>

План-график распределения программного материала для ознакомительного уровня общеразвивающей программы на год представлен в Приложении 1 «План-график».

Учебный план составлен с учетом требований СанПин.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка занимающихся, состоит из рекомендаций просмотра фильмов об известных спортсменах, их обсуждение в форме бесед, органически связанной с физической, технико-тактической, патриотической, моральной и волевой подготовки как элемент практических знаний.

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

Содержание бесед и полнота зависит от контингента занимающихся. Некоторые темы требует неоднократного повторения, например: меры предотвращения травматизма, оказание первой медицинской помощи и так далее. В процессе проведения теоретических занятий для занимающихся, рекомендуется самостоятельное изучение литературы с основами вида спорта фигурное катание, история развития вида спорта и т.п.

При проведении теоретических бесед воспитывается чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее.

### **Общая физическая подготовка**

Зал хореографии.

Общеразвивающие упражнения: для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Сочетания движений руками, ногами и туловищем для выработки координации движений. Те же упражнения из различных исходных положений ног, сидя на полу, лежа; гимнастические упражнения без предмета.

Упражнения для выработки правильной осанки: в вертикальной плоскости (у стены).

Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках (ноги прямые), на полу пальцах, с перекатом с носка на пятку и с пятки на носок; ходьба на наружных и внутренних сторонах стопы; ритмичное поднимание и опускание на носки и стопу, круговые движения стопы.

Ходьба. Ходьба обычным шагом с различным положением рук, сохраняя правильную осанку, ходьба высокого поднимания колена, ходьба с выпадами, в приседе, с приставными шагами, с различным движением рук и ног.

Акробатические упражнения; группировка сидя, лежа на спине в приседе; упражнения с предметами (с гимнастической палкой, с мячом-броски снизу-вперед, снизу-назад, через голову, снизу-в сторону, перебрасывание и ловля мяча парами, группами по кругу); подвижные игры и различные эстафеты.

### **Специальная физическая подготовка**

Зал хореографии. Упражнения в равновесии: стоя на одной ноге — поднимание другой вперед, в сторону, назад; те же движения на согнутой в колене ноге; с поворотами туловища, танцевальные шаги.

Позы: ласточка, пистолетик и др. повороты на ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого сустава;

- упражнения для выработки навыков вращения; простые повороты во вращении по диагонали в обе стороны; упражнения для развития прыгучести, укрепления

развития подвижности голеностопных суставов; упражнения для развития прыгучести, укрепления развития подвижности голеностопных суставов; упражнения в приседе на одной ноге с различными положением рук, вставание из положения pistolетик, прыжки вверх толчком двумя ногами из положения полуприседа;

-прыжки с двух ног с вращением в момент прыжка на 45, 90 и 135 градусов в обе стороны; упражнения в равновесии с мячом и палкой в руках; простые упражнения на скамейке; упражнения на скакалке.

### **Хореографическая подготовка**

Зал хореографии. Упражнения для выработки чувства ритма, музыкально-ритмические упражнения, танцевальные движения.

### **Специальная техническая подготовка**

Ледовый каток.

Средствами обучения базовым двигательным действиям в условиях льда являются следующие упражнения: основная стойка у борта с опорой руками и без них: полуприседы; ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры; полуприседы и приседы; ходьба приставным шагом; ходьба в полуприседе; ходьба на зубцах; скольжение на двух ногах; стартовые движения и скольжения со старта; разнообразные остановки; фонарики, змейки, скольжение вперед и назад; скольжение елочкой; скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу; перетяжки вперед и назад; скольжение по дуге вперед и назад; реберное скольжение по дуге; перебежка вперед и назад; смена направления скольжения; смена фронта скольжения; поворотные элементы: тройки, многократные тройки; спирали, вращения на двух, одной ноге на месте, с захода; вращение на двух ногах в приседе, циркули вперед и назад, пируэт, волчок, пируэт назад, элементы без опорной фазы: подскоки, перепрыгивания через припятствия, спрыгивание на лед с борта на ход вперед и назад; подскоки с поворотом 0.5., 1.0. оборот; прыжки толчком двумя, одной на другую ногу; прыжки «перекидной», «сальхов», «тулуп», «риттберг» в один оборот.

### **Самостоятельная работа**

В фигурном катании на коньках, как индивидуальном виде спорта, одним из важнейших компонентом тренировочного процесса является ведение спортивного дневника, в который заносятся результаты тренировок, соревнований, состояния здоровья. Опираясь на скопленные объективные данные, можно анализировать данные, сравнивать с прогрессом спортсмена или с неудачами, анализировать просчеты, искать пути к успеху. Самостоятельная работа контролируется инструктором по физической культуре и спорту, осуществляющим реализацию общеразвивающей программы, и заключается в ведении спортивного дневника, в выполнении индивидуального задания, с последующим контролем. Посещение спортивных мероприятий, инструкторская, судейская практика, конкурсы рисунков, творческих работ.

## **2.3. Система контроля и зачетные требования**

### **Зачетные требования на ознакомительный уровень программы**

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

- Челночный бег 3x10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10м. За чертой «старт» и «финиш» - два полукруга радиусом 50 см. На дальний полукруг

кладется деревянный кубик (5 см). Спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту.

- Прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.

- Прыжок вверх с места: выполняется толчком с двух ног с приземлением на две ноги с взмахом рук в установленное место.

- Подъем туловища (кол-во раз за 30 сек.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.

- Ходьба по скамейке: пройти по перевернутой скамейке не падая.

- Скручивание корпуса: Стоя спиной к стене на расстоянии шага от неё, выполняется поворот к стене с касанием её двумя руками.

- Наклон на скамейке (на степе): Наклон выполняется на краю скамейки, с прямыми ногами, максимально низко наклониться, выполнить две попытки, записать лучший результат:

- Выворотность стоп: I хореографическая позиция.

Для завершения освоения Программы ознакомительного уровня, занимающийся должен выполнить контрольное тестирование.

### Контрольные нормативы и их оценка для ознакомительного уровня

№ п/п	Элементы	Количество попыток	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2	70 см 110 см	Низкая Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед	1	6 и менее раз за 20 сек. 12 и более раз за 20 сек.	Низкая Высокая
3	Бег на 30 м с высокого старта	1	Свыше 12 сек. До 12 сек.	Незачет Зачет
4	Челночный бег	1	3 раза по 10 метров: Свыше 12 сек. До 12 сек.	Незачет Зачет
5	«Цапля»	1	На счет 10 Менее 10 счетов	Зачет Незачет

## 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 3.1. Методическое обеспечение

№п/п	Темы	Формы занятий	Приемы и методы организации тренировочного	Техническое оснащение	Дидактический и методический

			процесса		материалы
1.	Теоретическая подготовка	Беседа	Объяснительно-иллюстрационный метод. Просмотр видеозаписей соревнований, показательных выступлений	1. Скакалки – 20 шт. 2. Гимнастические коврики – 15 шт. 3. Коньки фигурные – 10 пар. 4. Стойки – 10 шт. 5. Фишки – 15 шт. 6. Секундомеры – 2 шт. 7. Свистки – 4 шт. 8. Магнитофон – 1 шт.	Учебные методические пособия, Учебно-методическая литература, специальная литература
2.	Общая физическая подготовка	Тренировочное мероприятие	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения.		Учебные методические пособия, Учебно-методическая литература, специальная литература
3.	Специальная физическая подготовка	Тренировочное занятие	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения.		Учебные методические пособия, Учебно-методическая литература, специальная литература
4.	Хореографическая подготовка	Тренировочное занятие. Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения			Учебные методические пособия, Учебно-методическая литература

		Репродуктивный метод обучения.			ра, специальная литература
5.	Специально техническая подготовка	Тренировочное занятие.	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения		Учебные методические пособия, Учебно-методическая литература, специальная литература
6.	Итоговая аттестация	Тестирование	Повторение и закрепление знаний, умений и навыков		- протоколы контрольной аттестации

### 3.2. План-конспект тренировочного занятия

Тренировочное занятие имеет общепринятую структуру:

- подготовительную;
- основную;
- заключительную части.

В подготовительной части тренировочного занятия особое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке, выразительности движений, развитию физических качеств занимающихся.

В основной части тренировочного занятия решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств.

Заключительная часть тренировочного занятия направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния спортсмена. При проведении комплексных тренировочных занятий в зале и на льду имеют те же части, однако продолжительность заключительной части в зале несколько короче по времени и решает задачи подготовки организма занимающихся к выполнению предстоящей нагрузки на льду.

Должно проводиться наблюдение за занимающимися, контрольные испытания в конце года позволяют объективно составить мнение о пригодности их к занятиям фигурным катанием и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность.

Для тестирования уровня подготовленности можно использовать контрольные упражнения для групп начальной подготовки соответствующего возраста. Ниже приводится вариант построения недельного цикла занятий для групп, занимающихся по программе, модель отдельного занятия.

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность одного занятия 1 астрономический час – 60 минут.

### Комплексное тренировочное занятие

Дни Недели	Содержание тренировочного занятия	Время
1	2	3
Понедельник	<p><u>Подготовительная часть в зале:</u></p> <p>1. Упражнения на внимание</p> <p>2. Строевые и порядковые упражнения</p> <p><u>Основная часть.</u></p> <p>Упражнения для выработки правильной осанки: в вертикальной плоскости (у стены)</p> <p><u>Упражнения для мышц стопы:</u></p> <p>ходьба на носках, на полу-пальцах, на наружных и внутренних сторонах стопы, ритмичное поднимание и опускание на носки и стопу, круговые движения стопы.</p> <p><u>Упражнения на равновесие:</u></p> <p>стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону, назад; те же движения на согнутой ноге; то же с поворотами туловища.</p> <p>Позы:</p> <p>«ласточка», «пистолетик»</p> <p>Заключительная часть в зале:</p> <p>Игра «Охотники и утки».</p> <p>Основная часть: на резиновой дорожке у льда.</p> <p>Шнуровка ботинок. Стоя на дорожке в чехлах ходьба вперед и назад; «Пружинка» (полуприседания); «Поза фигуриста»; имитация «елочка» вперед и назад.</p> <p>На льду. Ходьба на льду при помощи стула; ходьба по льду, держась за бортик; приседания на льду; ходьба по кругу; падение «рыбкой». Произвольные движения на льду.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>1. Беседа. Подведение итогов занятия и задание на дом.</p>	<p>5</p> <p>15</p> <p>5</p> <p>15</p> <p>5</p>
Среда	<p>Подготовительная часть в зале.</p> <p>Построение, перестроение, повороты направо, налево, кругом.</p> <p>Основная часть.</p> <p>Ходьба в колонне со сменой темпа и направления.</p> <p>Бег в колонне, змейкой, с переменной темпа</p>	<p>10</p> <p>10</p>

	<p>и направления движения. Прыжок вверх и с поворотами вправо и влево. Прыжок в длину с места. Прыжок в глубину лицом вперед, спиной вперед. Прыжки через скамейку; ползание. Заключительная часть в зале. Упражнения на растяжение. Игра «Инопланетяне». Основная часть. На резиновой дорожке у льда. Ходьба по резиновой дорожке различными способами с различными положениями рук; поза фигуриста. На льду. Выход на лед с помощью родителей; ходьба у бортика, держась одной рукой; поза фигуриста; присесть и вернуться в исходное положение. Заключительная часть на льду. Произвольные движения на коньках. Подведение итогов занятия. Задание на дом.</p>	<p>5</p> <p>15</p> <p>5</p>
Пятница	<p>Подготовительная часть в зале. Построение, перестроение. Повороты направо, налево, кругом. Гимнастический шаг. Основная часть. Группировка сидя, полушпагат, прыжки с подкидного мостика, мостики с пола; Упражнения со скакалкой; туры в <math>\frac{1}{4}</math>, <math>\frac{1}{2}</math>, 1 оборот в обе стороны; Вращения на 1 ноге вправо, влево; Имитация скользящих шагов («ёлочка») вперед и назад; «ласточка», «цапля», «пистолет». Заключительная часть в зале. Упражнения на растяжение. Игра «Сделай фигуру». Основная часть. На льду. Ходьба по льду, держась за бортик 1 рукой. Поза фигуриста, приседания. Ходьба по кругу, остановиться и постоять на одной ноге. Падение «рыбкой». Ходьба по льду в сочетании с приседаниями. Заключительная часть на льду. Произвольные движения на коньках по площадке. Подведение итогов занятия.</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>15</p>

### 3.3. Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническая оснащенность – это необходимое условие успешного функционирования организации и реализации дополнительной общеразвивающей программы. Совершенствование материально-технического обеспечения организации современным спортивным оборудованием и инвентарем, информационно-техническими средствами способствует решению задач, которые стоят перед Учреждением.

#### Условия реализации программы

1. Теоретическая подготовка включает в себя самостоятельную работу занимающихся по заданному плану инструктора по физической культуре и спорту.
2. Общая физическая подготовка – Залы хореографии: большой зал площадью 295м<sup>2</sup> и малый зал площадью 79 м<sup>2</sup>, ледовый каток 60×30 м.
3. Специальная физическая подготовка – Залы хореографии: большой зал площадью 295м<sup>2</sup> и малый зал площадью 79 м<sup>2</sup>, ледовый каток 60×30 м.
4. Игровая подготовка – Специальная физическая подготовка – Залы хореографии: большой зал площадью 295м<sup>2</sup> и малый зал площадью 79 м<sup>2</sup>, ледовый каток 60×30 м.

В составе спортсооружений с ледовыми аренами, площадками, полями предусматриваются вспомогательные помещения (раздевалки, душевые, санузлы, инвентарные, медпункты, тренерские) в соответствии с действующими нормативами.

#### Перечень оборудования и инвентаря, необходимого для проведения тренировочных занятий

№п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица Измерения	Количество изделий
1.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	Комплект	5
2.	Зеркало настенное (12 х 2 м)	Комплект	1
3.	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	Штук	2
4.	Мат гимнастический	Штук	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	Комплект	3
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	Комплект	2
7.	Инвентарь для заливки и уборки льда	Комплект	2
8.	Лонжа переносная	Штук	2
9.	Лонжа стационарная	Штук	1
10.	Мини батут	Штук	10
11.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
12.	Перекладина гимнастическая	Штук	1
13.	Полусфера гимнастическая	Штук	6

14.	Скакалка гимнастическая	Штук	20
15.	Скамейка гимнастическая	Штук	5
16.	Станок для заточки коньков	Штук	1
17.	Станок хореографический	комплект	1
18.	Стенка гимнастическая	Штук	4
19.	Степ для фитнеса	Штук	10
20.	Стойки для приседания со штангой	Штук	1
21.	Фишки для разметки площадки	Штук	40
22.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	1
23.	Эспандер	Штук	4
24.	Музыкальный центр (переносной)	Штук	1

### 3.4. Требования к специальной одежде

Экипировка по виду спорта «Фигурное катание».

Ботинки для фигурного катания, костюм для соревнований, костюм спортивный тренировочный, лезвия для фигурного катания, наколенники, налокотники, футболка спортивная, чехол для коньков, шорты защитные.

### 3.5. Инструкция по обеспечению безопасности во время тренировочных занятий

Занимающийся в Учреждении обязан ознакомиться и следовать инструкциям по технике безопасности при занятиях в рамках дополнительной общеразвивающей программы «Фигурное катание» на ледовом катке и в зале хореографии, согласно Приложению №2 настоящей Программы.

### 3.6. Учебно-информационное обеспечение

1. Варданян А.Н. Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов. Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. - М.: 1994.
2. Великая Е.А. Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников. Методические рекомендации. Челябинск, 1989.
3. Горбунова Г.М., Гишина М.В., Ляссотович С.И. и др. О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию. - Методическое письмо, М.: ВНИИФЕ, 1969.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб.для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 160 с.
5. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. - Автореф. канд. дисс. Омск: 1984.
6. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами - М.: 1994.
7. Лосева И.И. Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов. Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. - Минск: 1986.
8. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. / Мишин А.Н. М.: ФиС, 1976.

9. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: «Детство-пресс», 2000

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Интернет-клуб «Фигурное катание» [Электронный ресурс]: офиц. сайт. URL: <http://www.tulup.ru/>.
2. Проект о фигурном катании [Электронный ресурс]: URL: <http://www.fskate.ru/>.
3. Проект «ФизкультУРА» [Электронный ресурс]: URL: [http://www.fikultura.ru/sci/figure\\_skating/](http://www.fikultura.ru/sci/figure_skating/).
4. Федерация фигурного катания на коньках России [Электронный ресурс]: офиц. сайт. URL: <http://fsrussia.ru>.

План-график для занимающихся на ознакомительном уровне 6-8 лет

Разделы подготовки/предметная область	Кол-во часов	Месяцы												
		Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	
1. Теория и методика ФК и спорта	4			1		1								
2. Практика														
Общая физическая подготовка	30	3	3	3	3	3			3	3	3	3	3	3
Специальная физическая подготовка	20	2	2	2	2	2			2	2	2	2	2	2
Хореографическая подготовка	20	2	2	2	2	2			2	2	2	2	2	2
Специальная техническая подготовка	10	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1
Выступления														
Контрольные тесты														
Медицинское обследование														
Всего часов	84	8	8	9	8	9			9	8	9	8	8	8
Самостоятельная работа														
		В каникулярное время вне сетки часов												

**ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПО  
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИМ ПРОГРАММАМ ПО ВИДАМ  
СПОРТА «ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ» И «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ» В ЗАЛЕ  
ХОРЕОГРАФИИ**

Настоящая инструкция разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Правилами оказания физкультурно-оздоровительных услуг, утвержденных Постановлением Правительства Российской Федерации от 30 января 2023 г. № 129;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Рекомендациями по обеспечению безопасности и профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом, утвержденные приказом Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 01.04.1993 № 44.

**I. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. Настоящая инструкция по мерам безопасности при занятиях по дополнительным общеразвивающим программам по видам спорта «Хоккей с шайбой» и «Фигурное катание» в зале хореографии (далее- инструкция), устанавливает меры безопасности при занятии в зале хореографии, профилактики и предупреждения травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях, направленные на создание условий по охране здоровья, предупреждению травматизма, проведению организационно-профилактических мер обеспечения безопасности проведения занятий. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех занимающихся в зале хореографии.

1.2. Изучение вопросов безопасности организуется и проводится с целью формирования у занимающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

1.3. К тренировочным занятиям допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Инструктаж проводит инструктор по спорту или инструктор по физической культуре отдела организации физкультурных и спортивных мероприятий (далее-инструктор). Знакомство занимающихся с правилами безопасности в виде инструктажа проводится перед

каждым занятием в устной форме, а с регистрацией в журнале установленной формы один раз в полугодие.

1.4. Во время посещения зала хореографии на занимающихся могут воздействовать следующие вредные и (или) опасные факторы:

- острые кромки, заусенцы и шероховатость на поверхностях спортивного оборудования и инвентаря;
- повышенное значение напряжения электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;
- повышенный уровень шума;
- неисправное оборудование и инвентарь;
- падающие спортивные снаряды и оборудование;
- высокие физические нагрузки;
- эмоциональные перегрузки;
- методические ошибки при выполнении заданий;
- несоответствие спортивной экипировки;
- скрытые болезненные состояния.

1.5. Занимающимся запрещается посещать занятия в болезненном состоянии (плохом самочувствии), в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном употреблением наркотических средств, психотропных или токсических средств.

1.6. Необходимо иметь сменную специальную обувь и одежду, предназначенную для тренировочного процесса.

1.7. Необходимо соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

1.8. Запрещается заносить в зал хореографии предметы, не предназначенные для тренировочного занятия.

1.9. При неисправностях оборудования, приспособлений, инвентаря и в случае выявления недостатков влияющих на безопасность занятий известить об этом инструктора .

1.10. Занимающиеся обязаны строго соблюдать настоящую инструкцию, поддерживать дисциплину в зале, выполнять распоряжения администрации, инструктора и медицинского персонала.

1.11. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, немедленно отстраняются от тренировочного занятия до повторного прохождения инструктажа, а со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

## **II. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Перед началом занятий занимающиеся обязаны:

2.1. Переодеваться в спортивную одежду в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для других (часы, цепочки, кольца, браслеты и т.п.).

2.2. Не заходить в зал хореографии без разрешения инструктора и не выполнять упражнения самостоятельно.

2.3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, заходить в зал хореографии.

2.4. Не включать самостоятельно электроосвещение.

2.5. Не открывать дверь для проветривания без указания инструктора .

2.6. Не передвигать спортивный инвентарь без указания инструктора.

2.7. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности на тренировочном занятии.

### **III. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

3.1. Не приступать к выполнению упражнений на тренировочном занятии без команды инструктора.

3.2. Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания.

3.3. Брать спортивный инвентарь с разрешения инструктора и использовать оборудование по его назначению.

3.4. При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

3.5. При перемещении по залу избегать столкновений.

3.6. Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием инструктора.

3.7. Соблюдать дисциплину и порядок на тренировочном занятии.

3.8. Не покидать место проведения занятий без разрешения инструктора.

3.9. Перед выполнением упражнений, необходимо убедиться в отсутствии близко стоящих к спортивному инвентарю занимающихся.

### **IV. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

4.1. Выходить из спортзала по команде инструктора спокойно, не торопясь.

4.2. Умыться и вымыть руки с мылом.

4.3. Снять спортивную форму, обувь и использовать её только для тренировочных занятий.

4.4. Все недостатки замеченные, во время тренировочного занятия, сообщить инструктору.

### **V. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ И АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

5.1. При плохом самочувствии прекратить тренировочное занятие и сообщить об этом инструктору.

5.2. В случае травматизма незамедлительно сообщить инструктору для оказания первой помощи и вызова медицинского персонала.

5.3. При возникновении аварийных ситуаций, пожара, немедленно сообщить непосредственно инструктору (администрации), как можно быстрее покинуть опасную зону (здание) в соответствии с планом эвакуации, в дальнейшем выполнять указания инструктора (администрации).

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ В РАМКАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ» НА ЛЕДОВОМ КАТКЕ**

Настоящая инструкция разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Правилами оказания физкультурно-оздоровительных услуг, утвержденных Постановлением Правительства Российской Федерации от 30 января 2023 г. № 129;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Рекомендациями по обеспечению безопасности и профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом, утвержденные приказом Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 01.04.1993 № 44.

### **I. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЗАНЯТИИ**

1.1. Настоящая инструкция по мерам безопасности при занятиях по дополнительной общеразвивающей программе «Фигурное катание» на ледовом катке (далее- инструкция), устанавливает меры безопасности при занятии на ледовом катке, профилактики и предупреждения травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях, направленные на создание условий по охране здоровья, предупреждению травматизма, проведению организационно-профилактических мер обеспечения безопасности проведения занятий. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех занимающихся на ледовом катке

1.2. Изучение вопросов безопасности организуется и проводится с целью формирования у занимающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

1.3. К тренировочным занятиям допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Инструктаж проводит инструктор по спорту или инструктор по физической культуре отдела организации физкультурных и спортивных мероприятий (далее-инструктор). Знакомство занимающихся с правилами безопасности в виде инструктажа проводится перед

каждым занятием в устной форме, а с регистрацией в журнале установленной формы один раз в полугодие.

1.4. Во время тренировочного занятия, возможно воздействие следующих опасных факторов:

- травмы при падении на льду (повреждение головы, туловища, нижних и верхних конечностей и костей рук, растяжение связок голеностопного и коленного суставов, ушибы плечевого суставов и туловища, повреждение лица и челюсти);
- выполнение упражнений без разминки;
- обморожение или переохлаждение;
- потертости от коньков.
- высокие физические нагрузки;
- эмоциональные перегрузки;
- методические ошибки при выполнении заданий;
- несоответствие спортивной экипировки;
- скрытые болезненные состояния.

1.5. Занимающимся запрещается посещать занятия в болезненном состоянии (плохом самочувствии), в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном употреблением наркотических средств, психотропных или токсических средств.

1.6. При неисправностях оборудования, приспособлений, инвентаря и в случае выявления недостатков влияющих на безопасность занятий известить об этом инструктора .

1.7. Занимающиеся должны выходить на лед исключительно на коньках, а также в специальной для занятий защитной теплой спортивной одежде.

1.8. Занимающимся запрещается выходить на лед без инструктора .

1.9. Занимающиеся обязаны строго соблюдать настоящую инструкцию, поддерживать дисциплину на льду, выполнять распоряжения администрации, инструктора и медицинского персонала.

1.10. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, немедленно отстраняются от тренировочного занятия до повторного прохождения инструктажа, а со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

## **II. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Перед началом занятий занимающиеся обязаны:

2.1. Тщательно проверить личный спортивный инвентарь (коньки, защитная форма).

2.2. Снять все предметы, представляющие опасность (часы, цепочки и т.п.).

2.3. Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки, до начала тренировочного занятия.

2.4. Провести разминку.

### **III. ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

3.1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания инструктора по физической культуре, без его разрешения запрещается заходить и уходить с ледового поля, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

3.2. Не кататься на тесных или свободных коньках.

3.3. При падении во избежание получения травмы необходимо сгруппироваться.

3.4. Во время тренировочного занятия запрещается жевать и употреблять пищу.

3.5. Постоянно использовать приемы самостраховки при разучивании специальных упражнений.

### **IV. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

4.1. Провести заключительную гимнастику (спокойное катание, упражнения на расслабление).

4.2. Организованно уйти с площадки.

4.3. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

4.4. Проверить исправность формы, принять душ, тщательно вымыть лицо и руки с мылом, просушить волосы.

### **V. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ И АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

5.1. Требование безопасности во время нештатных и экстренных ситуациях таких как:

- Отключение электроэнергии
- Прорывы водопровода и канализации
- Прорыв тепловых линий
- Утечка газа
- Пожары
- Выход из строя оргтехники, систем вентиляции и климатического оборудования
- Природные катаклизмы
- Пикетирование и забастовки
- Террористические акты или их угроза
- Гражданские беспорядки
- Локальные конфликты

5.2. В случае возникновения нештатной и экстренной ситуации Посетитель обязан немедленно сообщить непосредственно инструктору (администрации), как можно быстрее покинуть опасную зону (здание) в соответствии с планом эвакуации, в дальнейшем выполнять указания инструктора (администрации).

5.3. При плохом самочувствии прекратить кататься и сообщить об этом инструктору.

5.4. В случае травматизма незамедлительно сообщить инструктору для оказания первой помощи и вызова медицинского персонала.

5.5. При обнаружении подозрительных предметов необходимо незамедлительно сообщить об этом тренеру, инструктору по спорту, руководителю группы, администратору или охране.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3  
к приказу 131/ос от 28.12.2023  
Об утверждении дополнительных  
общеразвивающих программ  
в ГАУ АО «Центр зимних видов спорта»

**Министерство физической культуры и спорта Астраханской области  
Государственное автономное учреждение Астраханской области  
«Центр зимних видов спорта»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Фигурное катание» (базовый уровень)**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Возраст занимающихся:** 8 до 17 лет

**Срок реализации программы:** 1 год

**Количество часов в год:** 126

**Разработчик:** Камкина Мария Александровна,  
Начальник отдела организации физкультурных и спортивных мероприятий

АСТРАХАНЬ  
2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

- 1.1 Направленность, актуальность и уровень программы .....3
- 1.2 Нормативно-правовое обеспечение .....4
- 1.3 Цели и задачи программы .....4
- 1.4 Формы и режим тренировочного занятия. Сроки реализации программы .....5
- 1.5 Ожидаемые результаты. Формы подведения итогов реализации программы ....6

### **II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.**

- 2.1 Содержание программы.....8
- 2.2 Учебный план .....9
- 2.3 Система контроля и зачетные требования .....12

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

- 3.1 Методическое обеспечение .....13
- 3.2 План-конспект тренировочного занятия .....15
- 3.3 Материально-технические условия реализации программы .....17
- 3.4 Требования к специальной одежде .....19
- 3.5 Инструкция по обеспечению безопасности во время тренировочного занятия 19
- 3.6 Учебно-информационное обеспечение .....19
- ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....20
- ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....20

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Фигурное катание конькобежный вид спорта, относится к сложно координационным видам спорта. Фигурное катание относится к наиболее любимым видам спорта в России. Сущность данного вида спорта заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду под музыку.

Одиночное катание имеет цель продемонстрировать технику движения на льду с одновременным исполнением различных комбинаций базовых элементов, таких как прыжки, шаги, спирали и вращение. Популярность фигурного катания связана с выступлением спортсменов перед зрителями, что оказывает огромное эстетическое воздействие на них. Независимо от возраста и мастерства большинство фигуристов выступает перед зрителями. Умение сосредоточиться, преодоление боязни выступать перед многочисленной аудиторией – ценные качества, хорошо развиваемые фигурным катанием.

Специфичность фигурного катания на коньках заключается в особенности выполняемых движений: с высокой скоростью, с внезапными торможениями и ускорениями, с резкой сменой положения тела в пространстве, с быстрыми вращениями тела. Независимо от возраста и мастерства большинство фигуристов выступает перед зрителями. Умение сосредоточиться, преодолеть боязнь выступать перед многочисленной аудиторией - ценные качества, хорошо развиваемые занятиями фигурным катанием.

Занятия данным видом спорта способствует снятию нервного напряжения, приведению в норму веса, сохранению стройности фигуры, укреплению легких, приобретению и развитию гибкости тела и сопротивляемости организма заболеваниям. Еще одно свойство, развивающиеся у человека, занимающегося фигурным катанием быстрота реакции и совершенная координация. Перемещение фигуристов на льду представляет собой хаотическое движение, при котором спортсмены часто движутся навстречу друг другу на большой скорости. Столкновения же случаются весьма редко.

Развитию быстроты двигательной реакции способствуют многие элементы фигурного катания, например, исполнение прыжков с вращением в воздухе, когда спортсмен за десятые доли секунды производит целый комплекс движений.

### **1.1 Направленность, актуальность и уровень программы**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «фигурное катание на коньках» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Деятельность в рамках дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «фигурное катание на коньках» направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей занимающихся в занятиях физической культурой и спортом, укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки.

Таблица № 1

Этап подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)
Базовый уровень	1	8	12-18

## 1.2 Нормативно-правовое обеспечение

Программный материал составлен в соответствии с законодательными актами, нормативными документами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Федеральный закон от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав ГАУ АО «Центр зимних видов спорта».

## 1.3 Цели и задачи программы

**Целью реализации программы** – создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия фигурным катанием на коньках, воспитание потребности в здоровом образе жизни, содействие развитию основных физических качеств занимающихся и на этой основе становление навыков скольжения. Актуальность данной программы состоит в том, что для развития двигательных качеств у детей 8 до 17 лет с элементами фигурного катания на коньках осуществляется работа, направленная на всестороннее физическое развитие растущего детского организма и укрепление здоровья.

**Основными задачами реализации программы** являются:

- Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма занимающихся;
- Формирование стойкого интереса к занятию фигурным катанием на коньках и спортом вообще;
- Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- Воспитание трудолюбия;
- Воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости);

- Отбор перспективных занимающихся, для дальнейших занятий фигурным катанием на коньках.

В группах подготовка занимающихся осуществляется через расширение двигательных возможностей и компенсацию двигательной активности. Развитие специальных физических качеств (скоростно-силовые, гибкость, координация движений, специальные силовые др.) является одной из основных задач данного этапа.

#### 1.4 Формы и режим тренировочного занятия. Сроки реализации программы

Основными формами процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей занимающихся;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях.

Режим тренировочных занятий устанавливается расписанием, утвержденным приказом директора ГАУ АО «Центр зимних видов спорта» по представлению работника осуществляющего реализацию программы с учетом создания благоприятного режима тренировочных занятий, отдыха занимающихся. Тренировочные занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни.

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1 год обучения. Тренировочные занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 1 астрономический час.

Продолжительность астрономического часа – 60 минут .

Рекомендуемый режим занятий:

Весь период: 3 раза в неделю по 1 часу .

Тренировочный процесс осуществляется с учетом  **годового учебного плана** (*приложение 1*) и длится не более 42 недель. В данной Программе рекомендовано 42 недели.

На  **базовом уровне** реализации общеразвивающей программы осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техниками фигурного катания.

При проведении тренировочных занятий должны соблюдаться требования по медицинскому контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. Оптимальные и рекомендуемые объемы учебной нагрузки даны в таблице №1.

Таблица №1

#### Нормативы объема тренировочной нагрузки

Год подготовки	Возраст занимающегося	
	8-17 лет (1 год)	
	Оптимальный	Рекомендуемый
Количество часов в неделю	2	3
Количество занятий в неделю	2	3
Общее количество часов в год	84	126
Количество занятий в год	84	126

Общее количество часов рекомендованных по Программе 126 часов.

Общеразвивающая программа рассчитана на возраст 8-17 лет.

На базовом уровне общеразвивающей программы принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий фигурным катанием в возрасте от 8 до 17 лет (включительно). Возраст занимающихся определяется годом рождения. Группы могут быть смешанными или формируются с учетом гендерной принадлежности занимающихся. Разница в возрасте детей не более 2-х лет в одной группе.

Прием занимающихся производится приказом директора. Порядок приема, зачисления и отчисления занимающихся определен приказом. Группы занимающихся набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке.

## **1.5 Ожидаемые результаты.**

### **Формы подведения итогов реализации программы.**

Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного, а также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека;

- умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений;
- умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность.

**Результат работы** в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий занимающимися, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения занимающихся всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам,

- об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия на учебно-тренировочных занятиях;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания инструктора по физической культуре, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Обучающая задача по результатам программы обуславливается освоением:

- ходьбы в полуприседе;
- ходьбы на зубцах;
- скольжение на двух ногах;
- стартовые движения и скольжение со старта;
- разнообразные остановки;
- фонарики, змейки;
- скольжение вперед и назад;
- скольжение «елочкой»;
- скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу;
- перетяжки вперед и назад;
- смена направления скольжения;
- смена фронта скольжения;

- поворотные элементы: тройки, многократные тройки;
- спирали, вращения на двух, одной ноге на месте, с захода;
- вращения на двух ногах в приседе;
- циркули вперед и назад;
- волчок;
- элементы с без опорной фазы: подскоки, подскоки с поворотом в 0.5, 1.0 оборот;
- прыжки толчком двумя, одной на другую ногу;
- прыжки «перекидной»;
- «сальхов»;
- «тулуп»;
- «риттбергер» в один оборот.

### **Формы и способы проверки результатов освоения программы:**

*Контроль* занимающихся осуществляется с целью выявления динамики физического развития занимающихся, учета тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности. Контроль позволяет оценить эффективность организации тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы.

*Методы контроля:* наблюдение, опрос, анкетирование, проверка документации, выполнение учебных планов, тестирование, открытые (контрольные) занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Контроль за наличием медицинского допуска до занятий, соблюдением режима тренировки, отдыха, требований СанПиНа.

Основные показатели выполнения общеразвивающей программы:

- стабильность состава занимающихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой.

Допустимой формой фиксации результатов может являться фотоотчет и удостоверение освоения общеразвивающей программы.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### **2.1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

При составлении учебного плана Учреждение исходит из специфики фигурного катания, возрастных особенностей юных фигуристов, основополагающих положений теории и методики фигурного катания.

Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым для решения поставленных задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной деятельности.

Учебный план составлен на 42 недели из расчета недельного режима работы для занимающихся непосредственно в условиях Учреждения, 8 недель активного отдыха в период отпуска основных работников, осуществляющих реализацию программы. Распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами этапа (таблица №3).

## 2.2 Учебный план Тренировочных занятий занимающихся на ознакомительном уровне

Таблица №3

Название раздела подготовки		Всего часов за год
		8-14
1	Теоретическая подготовка (самостоятельное изучение литературы, просмотра видеофильмов)	5
2	Общая физическая подготовка	20
3	Специальная физическая подготовка	94
4	Специальная техническая подготовка	4
5	Контрольно-переводные мероприятия	Вне сетки часов
6	Выступления	3
7	Медицинское обследование (количество в год)	Наличие справок
<b>Всего часов</b>		<b>126</b>

План-график распределения программного материала для ознакомительного уровня общеразвивающей программы на год представлен в Приложении №1 «план график».

Учебный план составлен с учетом требований СанПин.

### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка состоит из рекомендаций просмотра фильмов об известных спортсменах, их обсуждение в форме бесед, органически связанной с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовки как элемент практических знаний.

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

Содержание бесед и полнота зависит от контингента занимающихся. Некоторые темы требует неоднократного повторения, например: меры предотвращения травматизма, оказание первой медицинской помощи и так далее. В процессе проведения теоретических занятий рекомендуется для самостоятельного изучения литература с основами вида спорта фигурное катание, история развития вида спорта и т.п.

При проведении теоретических бесед необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее.

### Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное

воздействие на организм занимающегося с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;

- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.

- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);

- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин в чередовании с ходьбой);

- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);

- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;

- упражнения на расслабление.

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.)

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д;

- акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой.

### **Специальная физическая подготовка**

*Зал хореографии.* Упражнения в равновесии: стоя на одной ноге- поднимание другой вперед, в сторону, назад; те же движения на согнутой в колене ноге; с поворотами туловища, танцевальные шаги.

Позы: ласточка, пистолетик и др. повороты на ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого сустава;

- упражнения для выработки навыков вращения; простые повороты во вращении по диагонали в обе стороны; упражнения для развития прыгучести, укрепления развития подвижности голеностопных суставов; упражнения для развития прыгучести, укрепления развития подвижности голеностопных суставов; упражнения в приседе на одной ноге с различными положением рук, вставание из положения пистолетик, прыжки вверх толчком двумя ногами из положения полуприседа;

- прыжки с двух ног с вращением в момент прыжка на 45, 90 и 135 градусов в обе стороны; упражнения в равновесии с мячом и палкой в руках; простые упражнения на скамейке; упражнения на скакалке.

## **Хореографическая подготовка**

Зал хореографии. Упражнения для выработки чувства ритма, музыкально-ритмические упражнения, танцевальные движения.

## **Специальная техническая подготовка**

*Ледовый каток.* Средствами обучения базовым двигательным действиям в условиях льда являются следующие упражнения: основная стойка у борта с опорой руками и без них; полуприседы; ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры; полуприседы и приседы; ходьба приставным шагом; ходьба в полуприседе; ходьба на зубцах; скольжение на двух ногах; стартовые движения и скольжения со старта; разнообразные остановки; фонарики, змейки, скольжение вперед и назад; скольжение елочкой; скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу; перетяжки вперед и назад; скольжение по дуге вперед и назад; реберное скольжение по дуге; перебежка вперед и назад; смена направления скольжения; смена фронта скольжения; поворотные элементы: тройки, многократные тройки; спирали, вращения на двух, одной ноге на месте, с захода; вращение на двух ногах в приседе, циркули вперед и назад, пируэт, волчок, пируэт назад, элементы без опорной фазы: подскоки, перепрыгивания через припятствия, спрыгивание на лед с борта на ход вперед и назад; подскоки с поворотом 0.5., 1.0. оборот; прыжки толчком двумя, одной на другую ногу; прыжки «перекидной», «сальхов», «тулуп», «риттберг» в один оборот.

## **Самостоятельная работа**

В фигурном катании на коньках, как индивидуальном виде спорта, одним из важнейших компонентом тренировочного процесса является ведение спортивного дневника, в который заносятся результаты тренировок, соревнований, состояния здоровья. Опираясь на скопленные объективные данные, можно анализировать данные, сравнивать с прогрессом спортсмена или с неудачами, анализировать просчеты, искать пути к успеху. Самостоятельная работа контролируется инструктором по физической культуре и спорту, осуществляющим реализацию общеразвивающей программы, и заключается в ведении спортивного дневника, в выполнении индивидуального задания, с последующим контролем. Посещение спортивных мероприятий, инструкторская, судейская практика, конкурсы рисунков, творческих работ.

## **2.3 Система контроля и зачетные требования**

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

- Челночный бег 3x10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10м. За чертой «старт» и «финиш» - два полукруга радиусом 50 см. На дальний полукруг кладется деревянный кубик (5 см). Спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту.

- Прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.

- Прыжок вверх с места: выполняется толчком с двух ног с приземлением на две ноги с взмахом рук в установленное место.

- Подъем туловища (кол-во раз за 30 сек.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.

- Ходьба по скамейке: пройти по перевернутой скамейке не падая.

- Скручивание корпуса: Стоя спиной к стене на расстоянии шага от неё, выполняется поворот к стене с касанием её двумя руками.

- Наклон на скамейке (на степе): Наклон выполняется на краю скамейки, с прямыми ногами, максимально низко наклониться, выполнить две попытки, записать лучший результат:

- Выворотность стоп: I хореографическая позиция.

Для завершения освоения Программы ознакомительного уровня, занимающийся должен выполнить контрольное тестирование (Таблица 4).

Таблица № 4

### Контрольные нормативы и их оценка для базового уровня

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,5	9,0
1.2.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			11,5	12,5
1.3.	Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	2
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			25	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	см	не менее	
			60	50
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			20	15

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Таблица № 5

### 3.1. Методическое обеспечение

№ п/п	Темы	Формы занятий	Приемы и методы организации	Техническое оснащение	Дидактический и

			тренировочного процесса		методический материал
1	Теоретическая подготовка	Беседа	Объяснительно иллюстрационный метод. Просмотр видеозаписей соревнований, показательных выступлений	1. Скакалки – 20 шт. 2. Гимнастические коврики – 15 шт. 3. Коньки фигурные – 10 пар.	Учебные методические пособия, Учебно-методическая литература, специальная литература
2	Общая физическая подготовка	Тренировочное мероприятие	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения.	4. Стойки – 10 шт. 5. Фишки – 15 шт. 6. Секундомеры – 2 шт. 7. Свистки – 4 шт. 8. Магнитофон – 1 шт.	Учебные методические пособия, Учебно-методическая литература, специальная литература
3	Специальная физическая подготовка	Тренировочное занятие	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения.		Учебные методические пособия, Учебно-методическая литература, специальная литература

					ра
4	Хореографическая подготовка	Тренировочное занятие. Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения.			Учебные методические пособия, Учебно-методическая литература, специальная литература
5	Специальная техническая подготовка	Тренировочное занятие.	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения		Учебные методические пособия, Учебно-методическая литература, специальная литература
6	Итоговая аттестация	Тестирование	Повторение и закрепление знаний, умений и навыков		- протоколы контрольной аттестации

### 3.2 План-конспект тренировочного занятия

В спортивно-оздоровительных группах официально соревнования не проводятся, поэтому построение тренировочного процесса носит весьма условный характер. Основной объем часов включает общую физическую и техническую подготовку, в период активного отдыха во время отпуска сотрудника реализующего программу, включающий самостоятельную работу по ранее выданному заданию.

Тренировочное занятие имеет общепринятую структуру:

- подготовительную;

- основную;
- заключительную части.

В подготовительной части тренировочного занятия особое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке, выразительности движений, развитию физических качеств занимающихся.

В основной части тренировочного занятия решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств.

Заключительная часть тренировочного занятия направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния спортсмена. При проведении комплексных тренировочных занятий в зале и на льду имеют те же части, однако продолжительность заключительной части в зале несколько короче по времени и решает задачи подготовки организма занимающихся к выполнению предстоящей нагрузки на льду.

Должно проводиться наблюдение за занимающимися, контрольные испытания в конце года позволяют объективно составить мнение о пригодности их к занятиям фигурным катанием и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность.

Для тестирования уровня подготовленности можно использовать контрольные упражнения для групп начальной подготовки соответствующего возраста. Ниже приводится вариант построения недельного цикла занятий для групп, занимающихся по программе, модель отдельного занятия.

Занятия проводятся 3 раза в неделю .

Продолжительность одного занятия 1 астрономический час– 60 минут.

Таблица № 6

### Комплексное тренировочное занятие

Дни Недели	Содержание тренировочного занятия	Время
1	2	3
Понедельник	<p><u>Подготовительная часть в зале:</u></p> <p>1. Упражнения на внимание</p> <p>2. Строевые и порядковые упражнения</p> <p><u>Основная часть.</u></p> <p>Упражнения для выработки правильной осанки: в вертикальной плоскости (у стены)</p> <p><u>Упражнения для мышц стопы:</u></p> <p>ходьба на носках, на полу-пальцах, на наружных и внутренних сторонах стопы, ритмичное поднимание и опускание на носки и стопу, круговые движения стопы.</p> <p><u>Упражнения на равновесие:</u></p> <p>стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону, назад; те же движения на согнутой ноге; то же с поворотами туловища.</p> <p>Позы:</p>	<p>5</p> <p>15</p>

	<p>«ласточка», «пистолетик»</p> <p>Заключительная часть в зале:</p> <p>Игра «Охотники и утки».</p> <p>Основная часть: на резиновой дорожке у льда.</p> <p>Шнуровка ботинок. Стоя на дорожке в чехлах ходьба вперед и назад; «Пружинка» (полуприседания); «Поза фигуриста»; имитация «елочка» вперед и назад.</p> <p>На льду. Ходьба на льду при помощи стула; ходьба по льду, держась за бортик; приседания на льду; ходьба по кругу; падение «рыбкой». Произвольные движения на льду.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>1. Беседа. Подведение итогов занятия и задание на дом.</p>	<p>5</p> <p>15</p> <p>5</p>
Среда	<p>Подготовительная часть в зале.</p> <p>Построение, перестроение, повороты направо, налево, кругом.</p> <p>Основная часть.</p> <p>Ходьба в колонне со сменой темпа и направления.</p> <p>Бег в колонне, змейкой, с переменной темпа и направления движения.</p> <p>Прыжок вверх и с поворотами вправо и влево.</p> <p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Прыжок в глубину лицом вперед, спиной вперед.</p> <p>Прыжки через скамейку; ползание.</p> <p>Заключительная часть в зале.</p> <p>Упражнения на растяжение.</p> <p>Игра «Инопланетяне».</p> <p>Основная часть.</p> <p>На резиновой дорожке у льда. Ходьба по резиновой дорожке различными способами с различными положениями рук; поза фигуриста.</p> <p>На льду. Выход на лед с помощью родителей; ходьба у бортика, держась одной рукой; поза фигуриста; присесть и вернуться в исходное положение.</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>5</p> <p>15</p> <p>5</p>

	<p>Заключительная часть на льду. Произвольные движения на коньках. Подведение итогов занятия. Задание на дом.</p>	
Пятница	<p>Подготовительная часть в зале. Построение, перестроение. Повороты направо, налево, кругом. Гимнастический шаг.</p>	10
	<p>Основная часть. Группировка сидя, полушпагат, прыжки с подкидного мостика, мостики с пола;</p>	10
	<p>Упражнения со скакалкой; туры в <math>\frac{1}{4}</math>, <math>\frac{1}{2}</math>, 1 оборот в обе стороны; Вращения на 1 ноге вправо, влево; Имитация скользящих шагов («ёлочка») вперед и назад; «ласточка», «цапля», «пистолет».</p>	5
	<p>Заключительная часть в зале. Упражнения на растяжение. Игра «Сделай фигуру». Основная часть.</p>	5
	<p>На льду. Ходьба по льду, держась за бортик 1 рукой. Поза фигуриста, приседания. Ходьба по кругу, остановиться и постоять на одной ноге. Падение «рыбкой». Ходьба по льду в сочетании с приседаниями. Заключительная часть на льду. Произвольные движения на коньках по площадке. Подведение итогов занятия. Задание на дом</p>	15

### 3.3. Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническая оснащенность – это необходимое условие успешного функционирования организации и реализации дополнительной общеразвивающей программы. Совершенствование материально-технического обеспечения организации современным спортивным оборудованием и инвентарем, информационно-техническими средствами способствует решению задач, которые стоят перед Учреждением.

#### Условия реализации программы

1. Теоретическая подготовка включает в себя самостоятельную работу занимающихся по заданному плану инструктора по физической культуре и спорта.
2. Общая физическая подготовка – Залы хореографии: большой зал площадью 295м<sup>2</sup> и малый зал площадью 79 м<sup>2</sup>, ледовый каток 60×30 м.
3. Специальная физическая подготовка – Залы хореографии: большой зал площадью 295м<sup>2</sup> и малый зал площадью 79 м<sup>2</sup>, ледовый каток 60×30 м.

4. Игровая подготовка – Специальная физическая подготовка – Залы хореографии: большой зал площадью 295м<sup>2</sup> и малый зал площадью 79 м<sup>2</sup>, ледовый каток 60×30 м.

В составе спорт сооружений с ледовыми аренами, площадками, полями предусматриваются вспомогательные помещения (раздевалки, душевые, санузлы, инвентарные, медпункты, тренерские) в соответствии с действующими нормативами.

Таблица № 7

**Перечень оборудования и инвентаря, необходимого для проведения тренировочных занятий**

№п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица Измерения	Количество изделий
1	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	Комплект	5
2	Зеркало настенное (12 х 2 м)	Комплект	1
3	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	Штук	2
4	Мат гимнастический	Штук	10
5	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	Комплект	3
6	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	Комплект	2
7	Инвентарь для заливки и уборки льда	Комплект	2
8	Лонжа переносная	Штук	2
9	Лонжа стационарная	Штук	1
10	Мини батут	Штук	10
11	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
12	Перекладина гимнастическая	Штук	1
13	Полусфера гимнастическая	Штук	6
14	Скакалка гимнастическая	Штук	20
15	Скамейка гимнастическая	Штук	5
16	Станок для заточки коньков	Штук	1
17	Станок хореографический	комплект	1
18	Стенка гимнастическая	Штук	4
19	Степ для фитнеса	Штук	10
20	Стойки для приседания со штангой	Штук	1
21	Фишки для разметки площадки	Штук	40
22	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	1
23	Эспандер	Штук	4

24	Музыкальный (переносной)	центр	Штук	1
----	-----------------------------	-------	------	---

### 3.4 Требования к специальной одежде

Экипировка по виду спорта «Фигурное катание».

Ботинки для фигурного катания, костюм для соревнований, костюм спортивный тренировочный, лезвия для фигурного катания, наколенники, налокотники, футболка спортивная, чехол для коньков, шорты защитные.

### 3.5 Инструкция по обеспечению безопасности во время тренировочных занятий

Занимающийся в Учреждении обязан ознакомиться и следовать инструкциям по технике безопасности при занятиях в рамках дополнительной общеразвивающей программы «хоккей» на ледовом катке и в зале хореографии, согласно Приложению №2 настоящей Программы.

### 3.6. Учебно-информационное обеспечение

1 Варданын А.Н. Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов. Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. - М.: 1994.

2 Великая Е.А. Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников. Методические рекомендации. Челябинск, 1989.

3 Горбунова Г.М., Гишина М.В., Ляссотович С.И. и др. О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию. - Методическое письмо, М.: ВНИИФЕ, 1969.

4 Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб.для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 160 с.

5 Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. - Автореф. канд. дисс. Омск: 1984.

6 Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами - М.: 1994.

7 Лосева И.И. Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов. Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. - Минск: 1986.

8 Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. / Мишин А.Н. М.: ФиС, 1976.

9 Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: «Детство-пресс», 2000

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Интернет-клуб «Фигурное катание» [Электронный ресурс]: офиц. сайт. URL: <http://www.tulup.ru/>.

2. Проект о фигурном катании [Электронный ресурс]: URL: <http://www.fskate.ru/>.

3. Проект «ФизкультУРА» [Электронный ресурс]: URL: [http://www.fikultura.ru/sci/figure\\_skating/](http://www.fikultura.ru/sci/figure_skating/).

4. Федерация фигурного катания на коньках России [Электронный ресурс]: офиц. сайт. URL: <http://fsrussia.ru>.

Приложение №1

Разделы подготовки(предметная область)	Кол-во часов	Месяцы											
		Янв.	Фев	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт	Нояб.	Дек
1.Теория и методика ФК и спорта	5			1					1		1		1
2. Практика													
Общая физическая подготовка	20	2	3	3	3	3			3	2	2	2	2
Специальная физическая подготовка	94	4	9	9	9	8			8	8	8	8	8
Техническая подготовка	10	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1
Тактическая подготовка													
Игровая Подвижные игры	4		1			1			1			1	
Соревновательная(игры)	3		1			1						1	
Контрольные тесты	1												1
Медицинское обследование		Наличие медицинских справок											
Всего часов	126	7	15	14	13	15			14	11	12	13	13
Самостоятельная работа		В каникулярное время вне сетки часов											

Приложение №2

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИМ ПРОГРАММАМ ПО ВИДАМ СПОРТА «ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ» И «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ» В ЗАЛЕ ХОРЕОГРАФИИ

Настоящая инструкция разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Правилами оказания физкультурно-оздоровительных услуг, утвержденных Постановлением Правительства Российской Федерации от 30 января 2023 г. № 129;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Рекомендациями по обеспечению безопасности и профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом, утвержденные приказом Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 01.04.1993 № 44.

### I. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. Настоящая инструкция по мерам безопасности при занятиях по дополнительным общеразвивающим программам по видам спорта «Хоккей с шайбой» и «Фигурное катание» в зале хореографии (далее- инструкция), устанавливает меры безопасности при занятии в зале хореографии, профилактики и предупреждения травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях, направленные на создание условий по охране здоровья, предупреждению травматизма, проведению организационно-профилактических мер обеспечения безопасности проведения

занятий. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех занимающихся в зале хореографии.

1.2. Изучение вопросов безопасности организуется и проводится с целью формирования у занимающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

1.3. К тренировочным занятиям допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Инструктаж проводит инструктор по спорту или инструктор по физической культуре отдела организации физкультурных и спортивных мероприятий (далее-инструктор). Знакомство занимающихся с правилами безопасности в виде инструктажа проводится перед каждым занятием в устной форме, а с регистрацией в журнале установленной формы один раз в полугодие.

1.4. Во время посещения зала хореографии на занимающихся могут воздействовать следующие вредные и (или) опасные факторы:

- острые кромки, заусенцы и шероховатость на поверхностях спортивного оборудования и инвентаря;

- повышенное значение напряжения электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;

- повышенный уровень шума;

- неисправное оборудование и инвентарь;

- падающие спортивные снаряды и оборудование;

- высокие физические нагрузки;

- эмоциональные перегрузки;

- методические ошибки при выполнении заданий;

- несоответствие спортивной экипировки;

- скрытые болезненные состояния.

1.5. Занимающимся запрещается посещать занятия в болезненном состоянии (плохом самочувствии), в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном употреблением наркотических средств, психотропных или токсических средств.

1.6. Необходимо иметь сменную специальную обувь и одежду, предназначенную для тренировочного процесса.

1.7. Необходимо соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

1.8. Запрещается заносить в зал хореографии предметы, не предназначенные для тренировочного занятия.

1.9. При неисправностях оборудования, приспособлений, инвентаря и в случае выявления недостатков влияющих на безопасность занятий известить об этом инструктора .

1.10. Занимающиеся обязаны строго соблюдать настоящую инструкцию, поддерживать дисциплину в зале, выполнять распоряжения администрации, инструктора и медицинского персонала.

1.11. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, немедленно отстраняются от тренировочного занятия до повторного прохождения инструктажа, а со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

## **II. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Перед началом занятий занимающиеся обязаны:

2.1. Переодеваться в спортивную одежду в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для других (часы, цепочки, кольца, браслеты и т.п.).

2.2. Не заходить в зал хореографии без разрешения инструктора и не выполнять упражнения самостоятельно.

2.3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, заходить в зал хореографии.

2.4. Не включать самостоятельно электроосвещение.

2.5. Не открывать дверь для проветривания без указания инструктора .

2.6. Не передвигать спортивный инвентарь без указания инструктора.

2.7. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности на тренировочном занятии.

## **III. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

3.1. Не приступать к выполнению упражнений на тренировочном занятии без команды инструктора.

3.2. Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания.

3.3. Брать спортивный инвентарь с разрешения инструктора и использовать оборудование по его назначению.

3.4. При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

3.5. При перемещении по залу избегать столкновений.

3.6. Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием инструктора.

3.7. Соблюдать дисциплину и порядок на тренировочном занятии.

3.8. Не покидать место проведения занятий без разрешения инструктора.

3.9. Перед выполнением упражнений, необходимо убедиться в отсутствии близко стоящих к спортивному инвентарю занимающихся.

#### **IV. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

- 4.1. Выходить из спортзала по команде инструктора спокойно, не торопясь.
- 4.2. Умыться и вымыть руки с мылом.
- 4.3. Снять спортивную форму, обувь и использовать её только для тренировочных занятий.
- 4.4. Все недостатки замеченные, во время тренировочного занятия, сообщить инструктору.

#### **V. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ И АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

- 5.1. При плохом самочувствии прекратить тренировочное занятие и сообщить об этом инструктору.
- 5.2. В случае травматизма незамедлительно сообщить инструктору для оказания первой помощи и вызова медицинского персонала.
- 5.3. При возникновении аварийных ситуаций, пожара, немедленно сообщить непосредственно инструктору (администрации), как можно быстрее покинуть опасную зону (здание) в соответствии с планом эвакуации, в дальнейшем выполнять указания инструктора (администрации).

#### **ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ В РАМКАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ» НА ЛЕДОВОМ КАТКЕ**

Настоящая инструкция разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Правилами оказания физкультурно-оздоровительных услуг, утвержденных Постановлением Правительства Российской Федерации от 30 января 2023 г. № 129;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Рекомендациями по обеспечению безопасности и профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом, утвержденные приказом Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 01.04.1993 № 44.

## **I. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЗАНЯТИИ**

1.1. Настоящая инструкция по мерам безопасности при занятиях по дополнительной общеразвивающей программе «Фигурное катание» на ледовом катке (далее- инструкция), устанавливает меры безопасности при занятии на ледовом катке, профилактики и предупреждения травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях, направленные на создание условий по охране здоровья, предупреждению травматизма, проведению организационно-профилактических мер обеспечения безопасности проведения занятий. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех занимающихся на ледовом катке

1.2. Изучение вопросов безопасности организуется и проводится с целью формирования у занимающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

1.3. К тренировочным занятиям допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Инструктаж проводит инструктор по спорту или инструктор по физической культуре отдела организации физкультурных и спортивных мероприятий (далее-инструктор). Знакомство занимающихся с правилами безопасности в виде инструктажа проводится перед каждым занятием в устной форме, а с регистрацией в журнале установленной формы один раз в полугодие.

1.4. Во время тренировочного занятия, возможно воздействие следующих опасных факторов:

- травмы при падении на льду (повреждение головы, туловища, нижних и верхних конечностей и костей рук, растяжение связок голеностопного и коленного суставов, ушибы плечевого суставов и туловища, повреждение лица и челюсти);

- выполнение упражнений без разминки;

-обморожение или переохлаждение;

-потертости от коньков.

- высокие физические нагрузки;

- эмоциональные перегрузки;

- методические ошибки при выполнении заданий;

- несоответствие спортивной экипировки;

- скрытые болезненные состояния.

1.5. Занимающимся запрещается посещать занятия в болезненном состоянии (плохом самочувствии), в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном употреблением наркотических средств, психотропных или токсических средств.

1.6. При неисправностях оборудования, приспособлений, инвентаря и в случае выявления недостатков влияющих на безопасность занятий известить об этом

инструктора .

1.7. Занимающиеся должны выходить на лед исключительно на коньках, а также в специальной для занятий защитной теплой спортивной одежде.

1.8. Занимающимся запрещается выходить на лед без инструктора .

1.9. Занимающиеся обязаны строго соблюдать настоящую инструкцию, поддерживать дисциплину на льду, выполнять распоряжения администрации, инструктора и медицинского персонала.

1.10. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, немедленно отстраняются от тренировочного занятия до повторного прохождения инструктажа, а со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

## **II. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Перед началом занятий занимающиеся обязаны:

2.1. Тщательно проверить личный спортивный инвентарь (коньки, защитная форма).

2.2. Снять все предметы, представляющие опасность (часы, цепочки и т.п.).

2.3. Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки, до начала тренировочного занятия.

2.4. Провести разминку.

## **III. ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

3.1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания инструктора по физической культуре, без его разрешения запрещается заходить и уходить с ледового поля, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

3.2. Не кататься на тесных или свободных коньках.

3.3. При падении во избежание получения травмы необходимо сгруппироваться.

3.4. Во время тренировочного занятия запрещается жевать и употреблять пищу.

3.5. Постоянно использовать приемы самостраховки при разучивании специальных упражнений.

## **IV. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

4.1. Провести заключительную гимнастику (спокойное катание, упражнения на расслабление).

4.2. Организованно уйти с площадки.

4.3. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

4.4. Проверить исправность формы, принять душ, тщательно вымыть лицо и руки с мылом, просушить волосы.

## **V. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ И АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

5.1. Требование безопасности во время нештатных и экстренных ситуациях таких как:

- Отключение электроэнергии
- Прорывы водопровода и канализации
- Прорыв тепловых линий
- Утечка газа
- Пожары
- Выход из строя оргтехники, систем вентиляции и климатического оборудования
- Природные катаклизмы
- Пикетирование и забастовки
- Террористические акты или их угроза
- Гражданские беспорядки
- Локальные конфликты

5.2. В случае возникновения нештатной и экстренной ситуации Посетитель обязан немедленно сообщить непосредственно инструктору (администрации), как можно быстрее покинуть опасную зону (здание) в соответствии с планом эвакуации, в дальнейшем выполнять указания инструктора (администрации).

5.3. При плохом самочувствии прекратить кататься и сообщить об этом инструктору.

5.4. В случае травматизма незамедлительно сообщить инструктору для оказания первой помощи и вызова медицинского персонала.

5.5. При обнаружении подозрительных предметов необходимо незамедлительно сообщить об этом тренеру, инструктору по спорту, руководителю группы, администратору или охране.