ПРИЛОЖЕНИЕ №2
к приказу № 68 от 25.12.2024
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»
(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
2025

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…. 7

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Обоснование и особенности составления учебного плана 8

2.2. Теоретическая подготовка 9

2.3. Общая физическая подготовка 10

2.4. Специальная физическая подготовка 10

2.5. Игровые общеразвивающие упражнения для занимающихся 11

2.6. Воспитательная работа 15

2.7. Система контроля и зачетные требования 16

III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1. Особенности организации тренировочного процесса 19

3.2. Материально-технические условия реализации программы 24

3.3. Инструкция по обеспечению безопасности во время занятий 25

3.4. Перечень информационного обеспечения программы 26

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 ..... **27**

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 ..... **28**

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 занимающихся. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма занимающихся, 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 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 (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 01.01.2025 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 08.01.2025 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 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).

1.4. Актуальность, цель и задачи программы

Актуальность данной общеразвивающей 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, 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.

1.5. 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 тренировочных 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

Таблица №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

Тренировочные занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 1 академический час + 15 минут переодевание.

Форма обучения – очная, ведется на русском языке.

Общее количество часов рекомендованных по Программе 84 часа.

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 с шайбой».

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 занимающихся в одной группе не превышает 2-х лет. Группы занимающихся набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке. Настоящая учебная Программа рассчитана на 1 год обучения.

1.6. Ожидаемые результаты. Формы подведения итогов реализации программы

Ожидаемые результаты реализации Программы:

-Всестороннее развитие личности занимающихся;

-Расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений,

-Формирование у занимающихся интереса к спорту, хоккею в частности, и вовлечение в систему тренировочных занятий.

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

Знания:

-основные правила техники безопасности на тренировочных 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 (хваты): обычный, широкий, узкий;
- ведение шайбы на месте;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе тренировочных 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 тренировочных 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.

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).

Учебный план
тренировочных занятий для занимающихся на ознакомительном уровне программы

Таблица №3

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
Всего часов	**84**
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.

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, 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 организм занимающихся. Элементарные сведения о строении 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 тренировочных 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).

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

Таблица №5

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	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. 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;
- «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.
- Хождение 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 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 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).

Контрольные нормативы по ОФП и их оценка для ознакомительного уровня программы

Таблица №6

№	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,	5 баллов 4 балла 3 балла

			колени согнуты	

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

Таблица №7

№	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

Тестирование, их организация и проведение

К тестированию допускаются занимающиеся, ознакомительного уровня по данной программе, которые принимают участие по 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.

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 занимающихся, следует отнести выявление игровых способностей 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.

Методическое обеспечение

Таблица № 8

№	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 подготовк	Учебно-тренировочное занятие	словесный; наглядный; практический; самостоятельный показ и	фотографии; рисунки; учебные и методические пособия;	контрольные нормативы и упражнения; текущий контроль

	а		подбор упражнений (проблемное обучение)	учебно-методическая литература	

В каждом отдельном тренировочном 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.

План-конспект занятия по физической подготовке в зале

Таблица № 9

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
1	**2**	**3**
I. Подготовительная часть	**15 мин**	
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	по 15 раз 10-12 прыжков 3 серии 3 серии 10-12 раз	После каждого вида прыжков – расслабить мышцы ног («встряхнуть»)

сторону); – стоя на расстоянии 0,5 м от дерева/стены/партнера, падая вперед, опереться на руки и согнуть их, оттолкнуться и прийти в исходное положение.		
II. Основная часть	**25 Мин**	
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	
III. Заключительная часть	**5 мин**	
1.Бег	400м	Легкий, восстанавливающий бег
2. Упражнения на растягивание	1 мин	

План-конспект тренировочного занятия на льду

Таблица № 10

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
1	**2**	**3**
I. Подготовительная часть	**5 мин**	
1. Построение, объяснение содержания тренировки	1 мин	
2.Бег широким скользящим шагом (без шайб).	4 мин	Темп ниже среднего
II. Основная часть	**35 Мин**	
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
III. Заключительная часть	**5 мин**	
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^2 и малый зал площадью 79 м^2, ледовый каток 60×30 м;
3. Специальная физическая подготовка – Залы хореографии: большой зал площадью 295м^2 и малый зал площадью 79 м^2, ледовый каток 60×30 м;
4. Игровая подготовка – Залы хореографии: большой зал площадью 295м^2 и малый зал площадью 79 м^2, 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.

Перечень оборудования и инвентаря, необходимого для проведения занятий

Таблица № 11

№ 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	4
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), гамаши 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 тренировочных занятий

Занимающийся в Учреждении обязан ознакомиться и следовать инструкции по обеспечению безопасности во время тренировочных 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 спортсменовв 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. Железняка и Ю.М. Портнова. - М: Академия, 2002

Интернет-ресурсы:

1.) www.minsport.gov.ru — Официальный сайт Министерства спорта РФ

2.) 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

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.	Дек.
1.Теория и методика ФК и спорта	5			1		1			1		1		1
2.Практика													
Общая физическая подготовка	10		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1
Специальная физическая подготовка	60		6	6	6	6	6		6	6	6	6	6
Техническая подготовка													
Тактическая подготовка													
Игровая Подвижные игры	8			1	1	1	1			1	1	1	1
Соревновательная(игры)													
Контрольные тесты	1												1
Медицинское обследование	Наличие медицинских справок												
Всего часов	84		7	9	8	9	8		8	8	9	8	10
Самостоятельная работа	В каникулярное время вне сетки часов												

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

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

Настоящая инструкция разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 08.01.2025 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 01.01.2025 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Правилами оказания физкультурно-оздоровительных услуг, утвержденных Постановлением Правительства Российской Федерации от 30.01.2023 № 129;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановление Правительства РФ от 30.01.2023 «Об утверждении Правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг»;
- Рекомендациями по обеспечению безопасности и профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом, утвержденные приказом КФК РФ 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» В ЗАЛЕ ХОРЕОГРАФИИ

Настоящая инструкция разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 08.01.2025 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 01.01.2025 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Правилами оказания физкультурно-оздоровительных услуг, утвержденных Постановлением Правительства Российской Федерации от 30.01.2023 № 129;

- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановление Правительства РФ от 30.01.2023 «Об утверждении Правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг»;

- Рекомендациями по обеспечению безопасности и профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом, утвержденные приказом КФК РФ 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).