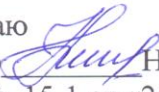


муниципальное учреждение дополнительного образования  
Некрасовская детско – юношеская спортивная школа

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол от 23 марта 2022 г. № 2

Утверждаю  
Директор  Н.В. Ковалева  
Приказ № 15-1 от «25» марта 2022 г.



**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«ХОККЕЙ»**

**для детей 12-18 лет**

**Срок реализации: 3 года**

Разработчики:

Кононова Л.В., заместитель директора по УВР

Маслов А.А., тренер-преподаватель

Ситников М.С., тренер-преподаватель

п. Некрасовское , 2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебно – тематический план .....	8
3. Содержание программы .....	14
4. Методическое обеспечение .....	23
5. Список информационных источников.. ..	25
6. Приложения .....	26

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по хоккею с шайбой составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 министерства образования и науки Российской Федерации, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Двигательные навыки у детей, занимающихся хоккеем, характеризуется большой подвижностью, динамичностью. К важным особенностям хоккея относятся также сложные коллективные тактические действия. В каждой игровой ситуации действия отдельных игроков команды различны, но они должны быть взаимообусловлены и направлены на решение общей задачи. От игроков требуется максимум инициативы, творчества и смелости, чтобы согласовать свои действия с партнёрами и добиться успеха. В коллективной игре огромное значение имеет своевременная правильная взаимопомощь.

Таким образом хоккей способствует воспитанию целого ряда таких положительных качеств и черт характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, чувство патриотизма, взаимопомощь, уважение своих партнеров и противников, сознательная дисциплина и т.д.

Разнообразные движения и действия, обычно выполняемые на свежем воздухе, то есть в благоприятных гигиенических условиях, оказывают на детей оздоровительное воздействие. Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма ребенка и служат полезным средством активного досуга.

**Направленность программы** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа также актуальна в связи с популярностью хоккея в нашей стране.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в приобретении учащимися необходимого индивидуального уровня получаемых знаний, умений и навыков, в воспитании мотивации занятий спортом и физической культурой.

**Цель программы:** формирование потребности в ЗОЖ, укрепление физического и психического здоровья детей через занятия хоккеем.

## **Задачи**

### ***1 год обучения:***

#### *Обучающие:*

- продолжить знакомство обучающихся с теоретическими сведениями о личной гигиене, медицинском контроле, истории и основных правилах игры в хоккей с шайбой;
- совершенствовать технику катания, технические приемы владения клюшкой, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- поэтапно овладевать индивидуальными и групповыми тактическими действиями, начальными основами командной тактики;

#### *Развивающие:*

- обеспечить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости, двигательной памяти и координаций движений;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия;
- развивать морально-волевые качества и психологическую устойчивость детей;

#### *Воспитательные:*

- формировать интерес к здоровому образу жизни, к спорту и систематическим занятиям хоккеем в частности;
- воспитать чувства ответственности, уважения к партнеру и сопернику, волевые качества личности;
- воспитать умение соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно;

### ***2-3 год обучения:***

#### *Обучающие:*

- расширять знания истории и основных правил игры в хоккей с шайбой;
- продолжить совершенствовать технику катания, владения клюшкой;
- обучить основам техники, выполнению силовых приёмов, игровым функциям (вратарь, защитник, нападающий) в зависимости от игровых наклонностей;
- приучать к игровой обстановке, умению применять полученные знания в игровой и соревновательной деятельности;

#### *Развивающие:*

- обеспечить разностороннюю физическую подготовленность на основе развития аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- развивать навыки участия в игровом процессе и соревновательной деятельности;
- развивать морально-волевые качества и психологическую устойчивость детей;

*Воспитательные:*

- формировать интерес к здоровому образу жизни, к систематическим занятиям данным видом спорта;
- продолжить формирование чувства ответственности, уважения к партнеру и сопернику;
- продолжить формирование умения соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно;
- воспитать силу воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:**

В объединении занимаются все желающие дети в возрасте с 12 лет при наличии медицинской справки и заявления родителей (законных представителей), имеющие сертификат ПФДО. Наполняемость групп 12-15 человек.

**Срок реализации дополнительной образовательной программы**

Настоящая программа рассчитана на 3 года обучения. На обучение по данной программе зачисляются дети 12 - 17 лет, желающие продолжить занятия хоккеем и не имеющие медицинских противопоказаний относительно занятий физической культурой, предоставившие согласие родителей (законных представителей), зарегистрированных в системе ПФДО

1ЭТАП – 1 год обучения - 144 часа.

2 ЭТАП – 2-3 год обучения - 216 часов.

**Формы и режим занятий**

1. Мониторинговые:

- А) тестирования;
- Б) товарищеские матчи;
- В) Соревнования;

2. Обучающие:

- А) Учебные занятия;
- Б) тренировочные занятия;
- В) технико-тактические занятия;
- Г) Просмотр видеозаписей.

3. Развивающие:

А) Дискуссии;

Б) Игровые занятия;

В) Экскурсии, посещение хоккейных матчей команд мастеров.

Продолжительность занятий:

1 год обучения – 4 часа в неделю -144 часа в год.

2 -3 год обучения – 6 часов в неделю -216 часов в год.

### **Ожидаемые результаты**

**По окончании 1 года обучения обучающиеся должны знать:**

- требования, предъявляемые к хоккеисту в зависимости от его амплуа в команде;
- индивидуальные требования к обучающемуся во время тренировочного процесса;
- правила техники безопасности в помещении раздевалки и на ледовой площадке;
- правила подготовки экипировки игрока перед выходом на ледовую площадку;
- правила корректного поведения в команде, чувство товарищества и взаимопомощи;
- принцип уважения к сопернику (ведение справедливой игры).

**По окончании 1 года обучения обучающиеся должны уметь:**

- кататься на коньках лицом вперед, а также спиной вперед, перемещаться по округлым и косым траекториям переступанием и не используя переступание, объезжать препятствия.
- использовать комбинированные перемещения на коньках с переходом скольжения с двух коньков на один конек.
- производить ведение шайбы коротким дриблингом и длинным дриблингом;
- производить ведение шайбы проталкиванием;
- обводить соперника способом пробрасывания шайбы в ноги или под клюшкой;
- обводить соперника способом подтягивания шайбы под себя;
- выполнять (принимать) средние и длинные передачи шайбы;
- исполнять броски по воротам с замахом и без замаха;
- производить атаку ворот с использованием 1-2 партнеров;

**По окончании 2 года обучения, обучающиеся должны знать:**

- индивидуальные требования, предъявляемые к хоккеисту в зависимости от его амплуа во время игры;
- основы спортивного режима;
- правила проведения соревнований по виду спорта «Хоккей»
- порядок (правила) подготовки клюшки перед выходом на ледовую площадку;

**По окончании 2 года обучения обучающиеся должны уметь:**

- кататься на коньках лицом вперед, а также спиной вперед, перемещаться по округлым и косым траекториям переступанием и не используя переступание, объезжать препятствия, используя реверсивные перемещения, прибегать к резкому торможению любыми способами;

- использовать комбинированные перемещения на коньках с переходом скольжения с двух коньков на один конек, уметь производить смену ребер конька при скольжении, как лицом, так и спиной вперед;
- производить ведение шайбы коротким дриблингом и длинным дриблингом;
- производить ведение шайбы проталкиванием, а также пробрасыванием;
- обводить соперника способом пробрасывания шайбы в ноги или под клюшкой;
- обводить соперника способом подтягивания шайбы под себя;
- выполнять (принимать) средние и длинные передачи шайбы;
- исполнять броски по воротам с замахом и без замаха;
- производить атаку ворот с использованием 1-2 партнеров;
- завершать атаку после передачи броском без остановки шайбы («схода»);
- применять правила корректного поведения в команде, принцип справедливой игры.

**По окончании 3 года обучения обучающиеся должны знать:**

- особенности техники игры мастеров хоккея;
- правила игры в хоккей, правила судейства;
- правила спортивного режима дня хоккеиста;
- порядок подготовки к тренировкам, играм и выполнению контрольных нормативов по ОФП, СФП, ледовой подготовке;
- индивидуальные требования к игрокам, в зависимости от их амплуа, требования к команде, предъявляемые, во время игры;

**По окончании 3 года обучения обучающиеся должны уметь:**

- кататься на коньках лицом вперед, а также спиной вперед, перемещаться по округлым и косым траекториям переступанием и не используя переступание, объезжать препятствия, используя реверсивные перемещения, прибегать к резкому торможению любыми способами, осуществляя контроль шайбы;
- использовать элементы силового катания (виражи на высоких скоростях, торможение с критическими углами, ускорения с посторонним сопротивлением);
- использовать элементы силовой борьбы (силовое теснение, силовое сдерживание);
- производить ведение шайбы коротким и длинным дриблингом перед собой, справа, слева и за спиной.

**Формы подведения итогов**

На каждом из этапов обучения проводится первичная, промежуточная и итоговая диагностика. Первичная диагностика предполагает определение текущего уровня физической подготовленности ребенка, промежуточная – это рубежный контроль, на котором производится поиск оптимального для каждого ребенка индивидуального варианта обучения, и на итоговой аттестации – выявление динамики изменений в физ. Подготовке в технико – тактических действиях по сравнению с началом года обучения. Промежуточная аттестация в конце учебного года является основанием для перевода на другой этап обучения, а также первичной диагностикой следующего этапа обучения. Весь образовательный процесс строится с учетом педагогического мониторинга, осуществляемого с помощью: контрольных нормативов-упражнений, наблюдений, бесед,

тестирований, соревнований. С целью повышения эффективности образовательного процесса целесообразно задействовать и широкий спектр технических средств обучения. Педагогом составляется карта спортивных результатов, куда вносятся все результаты упражнений, тестирований, проведенных в течении всего учебного года и проводится оценка достижения результатов (Приложение 1).

## 2. Учебно - тематический план 1-го года обучения

	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
<b>1</b>	Комплектование групп. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	собеседование наблюдение
<b>2</b>	Теоретическая подготовка Физическая культура и спорт в России	1	1	-	опрос
	Развитие хоккея в России	1	1	-	
	Гигиенические знания и навыки, закаливание. Режим питания спортсмена	2	2	-	
	Правила игры, организация и проведение соревнований по хоккею	2	2	-	
	Основы техники и тактики игры в хоккей	2	2	-	
<b>3</b>	Общая физическая подготовка	44	-	44	зачет
<b>4</b>	Специальная физическая подготовка	48	-	48	зачет
<b>5</b>	Технико-тактическая, психологическая подготовка	32	-	32	тренировочные игры, контрольные и практические задания
<b>6</b>	Контрольные игры и соревнования	6	-	6	участие в матчевых соревнованиях, турнирах
<b>7</b>	Итоговое занятие (Аттестация учащихся)	2	-	2	выполнение контрольных нормативов
<b>8</b>	Медицинский контроль	2	-	2	собеседование наблюдение
	Итого	144	10	134	



### Календарный план-график 1-го года обучения

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 72

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: сентябрь – май

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы								
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Комплектование групп. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-
2	Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	-	1	1	1	1
3	Общая физическая подготовка	44	3	4	6	6	3	5	6	6	5
4	Специальная физическая подготовка	48	3	5	6	6	4	6	7	6	5
5	Технико-тактическая, психологическая подготовка	32	2	4	5	3	2	4	5	4	3
6	Контрольные игры и соревнования	6	-	-	1	1	-	1	1	1	1
7	Итоговое занятие	2	-	-	-	1	-	-	-	-	1
8	Медицинский контроль	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1
<b>Всего</b>		<b>144</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>17</b>

## 2-го года обучения

	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
<b>1</b>	Комплектование групп. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	собеседование наблюдение
<b>2</b>	Теоретическая подготовка Развитие хоккея в России.	2	2	-	опрос
	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	2	2	-	
	Правила игры, организация и проведение соревнований по хоккею	4	4	-	
	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся	2	2	-	
	Основы техники и технической подготовки игры в хоккей	12	12	-	
<b>3</b>	Общая физическая подготовка	78	-	78	зачет
<b>4</b>	Специальная физическая подготовка	58	-	58	зачет
<b>5</b>	Технико-тактическая, психологическая подготовка	40	-	40	тренировочные игры, контрольные и практические задания
<b>6</b>	Контрольные игры и соревнования	12	-	12	участие в матчевых соревнованиях, турнирах
<b>7</b>	Итоговое занятие (Аттестация учащихся)	2	-	2	выполнение контрольных нормативов
<b>8</b>	Медицинский контроль	2	-	2	собеседование наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>24</b>	<b>192</b>	

### Календарный план-график 2-го года обучения

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 108

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: сентябрь – май

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы								
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Комплектование групп. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-
2	Теоретическая подготовка	22	2	3	3	3	-	3	2	3	3
3	Общая физическая подготовка	78	8	8	9	9	8	9	9	9	9
4	Специальная физическая подготовка	58	4	6	7	7	6	7	7	7	7
5	Технико-тактическая, психологическая подготовка	40	4	4	5	5	4	4	5	5	4
6	Контрольные игры и соревнования	12	1	1	2	1	1	2	1	2	1
7	Итоговое занятие	2	-	-	-	1	-	-	-	-	1
8	Медицинский контроль	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1
<b>Всего</b>		<b>216</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>

### 3-го года обучения

	<b>Наименование темы</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	
<b>1</b>	Комплектование групп. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	собеседование наблюдение
<b>2</b>	Теоретическая подготовка Правила игры, организация и проведение соревнований по хоккею	4	4	-	опрос
	Основы техники и технической подготовки игры в хоккей	10	10	-	
<b>3</b>	Общая физическая подготовка	56	-	78	зачет
<b>4</b>	Специальная физическая подготовка	76	-	58	зачет
<b>5</b>	Технико-тактическая, психологическая подготовка	40	-	40	тренировочные игры, контрольные и практические задания
<b>6</b>	Контрольные игры и соревнования	16	-	12	участие в матчевых соревнованиях, турнирах
<b>7</b>	Итоговое занятие (Аттестация учащихся)	2	-	2	выполнение контрольных нормативов
<b>8</b>	Медицинский контроль	2	-	2	собеседование наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>24</b>	<b>192</b>	

### Календарный план-график 3-го года обучения

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 108

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: сентябрь – май

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы								
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Комплектование групп. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-
2	Теоретическая подготовка	14	1	2	2	2	-	2	2	2	1
3	Общая физическая подготовка	60	6	7	8	7	6	6	7	7	6
4	Специальная физическая подготовка	76	8	8	9	9	7	9	9	9	8
5	Технико-тактическая, психологическая подготовка	44	4	5	5	5	4	5	6	6	4
6	Контрольные игры и соревнования	16	1	2	2	2	2	2	2	2	1
7	Итоговое занятие	2	-	-	-	1	-	-	-	-	1
8	Медицинский контроль	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1
<b>Всего</b>		<b>216</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>22</b>

### **3. Содержание программы**

#### **1 год обучения**

##### **1. Физическая культура и спорт в России**

Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

##### **2. Развитие хоккея в России.**

Характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания. Возникновение хоккея и его развитие в СССР и России. Первое первенство СССР по хоккею. Растущая популярность хоккея. Краткая характеристика соревнований по хоккею, проводимых в России.

Участие советских и российских хоккеистов в розыгрыше первенств Мира, Европы и Олимпийских играх. Ведущие игроки и тренеры советского и российского хоккея.

Вклад ведущих советских и российских хоккеистов и тренеров в развитие техники и тактики хоккея.

##### **3. Гигиенические знания и навыки, закаливание. Режим питания спортсмена.**

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня спортсмена. Значение правильного режима дня. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание, как гигиенические и закалывающие процедуры. Правила купания.

**4. Правила игры. Организация и проведение соревнований.** Организация соревнований по хоккею. Системы розыгрыша первенства: круговая, смешанная, с выбыванием; составление таблиц розыгрыша и календаря игр.

Права и обязанности игроков, составы команд, замена игроков. Возрастное деление игроков и продолжительность игр для различных возрастных групп.

Судейская коллегия соревнований. Права и обязанности судей, учет времени игр, судейская терминология и жестикауляция, взаимоотношения между судьями в ходе игры.

Оборудование мест соревнований, площадка, ее размеры и разметка, специальное оборудование для проведения соревнований. Инвентарь и снаряжение игроков. Разбор функций отдельных судей. Методика судейства. Роль судьи как воспитателя.

Положение о соревнованиях и его содержание.

##### **5. Основы техники и тактики игры в хоккей.**

Техника бега на коньках короткими скользящим шагом. Бег по малым и большим дугам переступанием, скрещением, толчком одной ногой. Бег спиной вперед по прямой и дугам. Торможения полуплугом, плугом и с поворотом на 90° двумя и одной ногой. Прыжки через препятствия толчком одной ногой и одновременно двумя.

Техника владения клюшкой. Способы держания клюшки — основной и широкий. Ведение шайбы плавное, короткое и не отрывая клюшки от шайбы. Ведение шайбы клюшкой, коньком после броска о борт.

## **6. Специальная физическая подготовка.**

Научить занимающихся ходить на коньках, приседать, переносить вес тела с одной ноги на другую, балансировать на одном коньке. Научить скольжению на двух коньках, научить самостоятельному движению по прямой, изучение движению по кругу, правому виражу, левому виражу, научиться пробежке, изучение торможения разными способами, изучение других упражнений катания на коньках: скольжение в положении «ласточка»; в глубоком приседе на двух ногах и на одной ноге; перебежки вправо, влево; движение спиной вперед на прямой и на повороте; повороты на месте, прыжки на двух коньках через препятствие и т.д.

Обучение передвижению на коньках. При обучении хоккеиста, необходимо следить, чтобы голова ребёнка не была опущена и он мог видеть всё поле перед собой (не смотреть себе под ноги).

Обучение торможению: торможение переступанием, торможение полуплугом, торможение плугом, торможение двумя коньками с поворотом в сторону, торможение наружным ребром правого конька.

Упражнения простого катания на коньках: повороты на месте; упражнение «ласточка»; скольжение на согнутых ногах в глубоком приседе; скольжение на одном коньке по дуге вперед, наружу; движение спиной вперед по прямой и на повороте в правую и левую стороны; повороты кругом в движении; подвижные игры («Пятнашки», «Третий лишний», эстафеты и т.д.)

Обучение посадки: овладеть положением посадки, овладеть посадкой в специальных упражнениях хоккеиста, овладеть посадкой в беге на коньках.

Обучение бегу по прямой состоит из: обучения движения ног; обучения согласования всех движений; обучения бегу с оптимальными углами отталкивания; обучения оптимальному ритму шага; обучение оптимальному темпу бега.

Обучение бегу на повороте: обучение постановке левого конька на нужное ребро; обучение скрестному шагу при большом наклоне к центру; обучение толчку левой ногой скользящим вперед коньком; обучение согласованности всех движений.

## **7. Общая физическая подготовка.**

Утренняя гимнастика. Ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч, баскетбол.

### *Общеразвивающие упражнения без предметов:*

Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с разминочным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук.

### *Акробатические упражнения:*

Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа прогнувшись. «Мост» из положения лежа на спине. «Полу шпагат».

### *Легкоатлетические упражнения*

Бег с ускорением до 30 м. Бег с высокого старта до 30м. Бег по пересеченной местности до 1000м. Бег медленный до 15 мин. Бег повторный до 6\*20 и 4\*30. Бег 200м.

### *Подвижные игры и эстафеты:*

«Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай меня водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодоление препятствий, переноской набивных мячей.

### *Спортивные игры:*

Ручной мяч. Баскетбол по упрощённым правилам.

### *Специальные упражнения для развития быстроты:*

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада.

### *Специальные упражнения для развития ловкости:*

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, то же, выполняя в прыжке, поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом».

## **8. Техническая подготовка.**

Техника бега на коньках коротким и скользящим шагом. Торможения — плугом, полуплугом и с поворотом на 90°. Переход с медленного бега на коньках на быстрый. Движения переступанием по кругу вправо и влево (перебежка). Движение спиной вперед



по прямой и дугам. Прыжки через препятствия толчком одной и обеими ногами. Рывки с места. Ускорения.

Техника владения клюшкой. Обучение способам держания клюшки (основной и широкий) в различные моменты игры. Ведение шайбы (плавное, короткое и не отрывая клюшки от шайбы) перед собой, по дуге вправо и влево, между стойками. Ведение шайбы клюшкой и коньком с броском о борт.

Броски шайбы. Бросок шайбы с места по льду и по воздуху (справа и слева). То же в движении (слева и справа).

Остановка шайбы. Остановка шайбы, скользящей по льду слева, справа, крюком клюшки, рукояткой клюшки. Остановка шайбы коньком (внутренней и внешней стороной конька), рукой.

Обманные движения (финты) клюшкой и туловищем.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Принятие основной стойки по сигналу, после кувырка, бега, выполнения гимнастических упражнений. Броски мяча в стенку и ловля после отскока. Жонглирование двумя мячами. Ловля мяча от стены после удара теннисной ракеткой. Одновременная передача мяча друг другу в парах. Отбивание шайбы, посылаемой игроком или тренером. Ловля шайбы свободной от клюшки рукой. Положение вратаря при отбивании. Отбивание скользящей шайбы.

## **9. Tактическая подготовка.**

Обучение индивидуальным тактическим действиям: обводка противника на скорости, пропуская шайбу под клюшкой или между коньками; отбор шайбы с выбиванием клюшкой, ударом по клюшке снизу; знакомство с приемами игры противника. Обучение выбору места в нападении и защите в различных игровых упражнениях.

Обучение групповым тактическим действиям: передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены мест и со сменой. Передачи шайбы в парах и движении по прямой и дугам; передачи шайбы партнеру на крюк вытянутой клюшки. Передачи шайбы в движении между стойками, кубиками.

Атака ворот: одним игроком против вратаря; двумя игроками против вратаря или одного защитника и вратаря; тремя игроками против двух защитников и вратаря. Игра в различных сочетаниях игроков с определенными заданиями.

Обучение командным тактическим действиям: расстановка игроков при различных игровых ситуациях в команде в зависимости от того, на каком месте «играет игрок».

Обучение тактическим действиям вратаря: выбору исходной позиции в зависимости от места и угла броска шайбы.

## **10. Участие в соревнованиях по хоккею.**

Участие в первенстве по хоккею среди клубов по месту жительства, в первенстве города, соревнованиях на призы клуба «Золотая шайба».

### **11. Аттестация учащихся.**

Зачет по практике – выполнение нормативов по технической подготовке, общей и специальной физической подготовке.

### **12. Медицинский контроль**

Оценка состояния здоровья обучающихся. Контроль за уровнем физической работоспособности и функциональным состоянием организма.

## **Содержание программы 2-3 год обучения.**

### **1. Физкультура и спорт в России:**

Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта. Физическая культура и спорт в системе народного образования.

### **2. Развитие хоккея в России:**

Характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания. Возникновение хоккея и его развитие в СССР и России. Первое первенство СССР по хоккею. Растущая популярность хоккея. Краткая характеристика соревнований по хоккею, проводимых в России.

Участие советских и российских хоккеистов в розыгрыше первенств Мира, Европы и Олимпийских играх. Ведущие игроки и тренеры советского и российского хоккея.

Вклад ведущих советских и российских хоккеистов и тренеров в развитие техники и тактики хоккея.

Лучшие Российские команды, тренеры, игроки.

### **3. Гигиенические навыки и знания:**

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом.

### **4. Правила игры, организация и проведение соревнований по хоккею:**

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, удаление игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению мастерства хоккеиста.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Золотая шайба».

Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием, их особенности. Положение о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч.

Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места соревнований, информация.

Воспитательная роль судьи, как педагога.

## **5. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся:**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Пассивный аппарат движения. Кости, их строение и соединения. Суставы, их строение.

Активный аппарат движения — мышцы и их вспомогательные образования.

Взаимодействия мышц при выполнении движений — мышцы-антагонисты и синергисты, роль мышц в укреплении суставов

Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы.

Влияние физических упражнений различной интенсивности на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием тренировок.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

## **6. Основы техники и технической подготовки игры в хоккей**

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов;

эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр видеозаписей.

## **7. Специальная физическая подготовка:**

1. **Упражнения для развития быстроты.** Стартовые рывки к шайбе с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение шайбой. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка, препятствий. Переменный бег. Бег с изменением направления. Бег с "тенью" (повторение движений партнера).

2. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок" т.д. Вбрасывание шайбы на дальность.

3. **Упражнения для развития специальной выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с шайбой большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

## **8. Общая физическая подготовка:**

1. **Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

2. **Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением.

3. **Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами.

4. **Подвижные игры и эстафеты.** Игры с шайбой, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей шайбы.

5. **Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 800м. Кроссы от 1000 до 3000м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки.

6. **Спортивные игры.** Ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол, гандбол с элементами регби.

## **9. Техническая подготовка:**

Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу; ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы; ведение шайбы дозированными толчками вперед; короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки; ведение шайбы коньками; обводка соперника на месте и в движении; длинная обводка; короткая обводка; обводка с применением обманных действий-финтов; финт клюшкой; финт головой и туловищем; бросок шайбы с длинным разгоном; бросок шайбы с коротким разгоном; удар шайбы с длинным замахом (щелчок); броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы; броски шайбы с неудобной стороны; остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем; отбор шайбы клюшкой способом выбивания; отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника.

Техника игры вратаря: обучение основной стойке вратаря; обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому; передвижения на параллельных коньках (вправо, влево); Т-образное скольжение (вправо, влево); передвижение вперед выпадами; торможение на параллельных коньках; передвижения короткими шагами; повороты в движении на 180, 360 градусов в основной стойке вратаря; бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков от льда и с переступаниями; ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону на параллельных коньках; ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением; ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени; отбивание шайбы блином стоя на месте; отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках; отбивание шайбы коньком; отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево); отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена; прижимания шайбы туловищем и ловушкой; выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении; остановка шайбы клюшкой у борта; бросок шайбы на дальность и точность.

## **10. Тактическая подготовка:**

Скоростное маневрирование и выбор позиции; отбор шайбы перехватом; отбор шайбы клюшкой; атакующие действия без шайбы; атакующие действия с шайбой: ведение обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем; передачи шайбы – короткие, средние, длинные; передачи по льду и на до льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место; тактические действия при вбрасывании судьей шайбы; организация атаки и контратаки из зоны защиты, организованный выход из зоны защиты через центральных нападающих; организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих.

Тактика игры вратаря: выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1,3:1,3:2); выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника; прижимание шайбы; перехват и остановка шайбы; выбрасывание шайбы.

## **11. Участие в соревнованиях по хоккею.**

Участие в первенстве по хоккею среди клубов по месту жительства, в первенстве города, соревнованиях на призы клуба «Золотая шайба». Участие в первенстве области по хоккею, межрегиональных соревнованиях.

## **12. Аттестация учащихся.**

Зачет по практике – выполнение нормативов по технической подготовке, общей и специальной физической подготовке.

## **13. Медицинский контроль**

Оценка состояния здоровья обучающихся. Контроль за уровнем физической работоспособности и функциональным состоянием организма.

#### 4. Методическое обеспечение программы

К основной направленности обучения следует отнести выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям хоккеем. При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- целевая направленность к спортивным достижениям путем роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- оптимальное соотношение различных сторон подготовленности обучающихся в процессе обучения;
- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

**Структура учебно - тренировочного занятия** представляет собой три части:

- подготовительная (разминка, решается задача подготовки и подведения организма детей (разогревание) к выполнению основной части; применяют общеподготовительные упражнения, бег, общеразвивающие упражнения, уделяют внимание воспитанию организованности, дисциплины, формированию правильной осанки). Проведение этой части, возможно, вне льда (в спортивном зале, кабинете, на улице, и др.
- основная (решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение двигательным и техническим действиям, развитие специальных физических качеств).

- заключительная (снятие напряжения, восстановление организма обучающихся после основной части занятия).

**Методы и приемы:**

- Словесные методы (объяснение, рассказ, замечание, команды, указание).
- Наглядные методы (показ упражнения, наглядных пособий).
- Практические методы (методы упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки). Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

**Формы обучения:** индивидуальная, групповая, поточная.

**Материально-техническое обеспечение:**

Для реализации данной программы в школе имеется и может и может быть использовано:

1. Спортивный зал.
2. Хоккейная площадка.
3. Двое гандбольных ворот
4. Двое хоккейных ворот.
5. Фишки сигнальные.
6. Хоккейные шайбы.
7. Хоккейные клюшки (на каждого обучающегося).
8. Хоккейные коньки (на каждого обучающегося)
9. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование.
10. Комплекты хоккейной экипировки (на каждого обучающегося).

**Кадровое обеспечение:** тренер - преподаватель с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.



### Список информационных источников

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М.ФиС ,1991г.
- 2.Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: учеб.метод. пособие. – М.; Terra- Спорт, 2000г.
- 3.Букатин А.Ю. и др. Начальное обучение юных хоккеистов (8-10 лет): учеб.пособие.- М.;Б и.,1983г.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов – М.:ФиС, 1988г.
5. Горский Л. Игра хоккейного вратаря. – М.: Фис, 1974г.
6. Жариков Е.С., Шигаев А.С..Психология управления в хоккее.М.:ФиС, 1983г.
7. Колосков В.И.,Климин В.Л..Подготовка хоккеистов :Техника , тактика.-ФиС, 1981г.
8. Королев Ю.В.Развитие хоккея с шайбой в СССР (Краткие ист.сведения).Лекция.- М.:Б.и.,1971г.
9. Купч Я.А. Конькобежная подготовка: Метод.пособие.-Рига:Би.,1984г.
10. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в Олимпийском спорте.Киев,1999г.
11. Никитушкин В.Т. ,Губа В.П..Методы отбора в игровые виды спорта. – М.:1998г
- 12.Филин В.П. Теории и методика юношеского спорта. – М,: 1987г.

**Контрольные нормативы по физической и технической подготовке**

(Использованы материалы: В.А.Быстров, "Основы обучения и тренировки юных хоккеистов". Изд-во "Терра-Спорт" 2000 г.)

ТЕСТЫ	ВОЗРАСТ									
	10-11 лет			11-12 лет			12-13 лет			
	ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД	
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>										
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	9	7	11	9	8	13	11	10
2	Прыжки в длину с места (см)	195	188	180	201	193	185	-	-	-
3	Тройной прыжок с места (см)	-	-	-	-	-	-	599	586	572
4	Поднимание туловища	47	43	40	48	44	41	48	45	42
5	Бег 60 м (сек)	9,66	9,98	10,3	8,96	9,25	9,54	8,52	8,73	8,93
6	Бег 300 м (сек)	55,1	55,9	56,6	52,6	53,7	54,7	49,6	50,8	52,0
7	Бег 3000 м (мин)	14,12	14,30	14,48	13,0	13,24	13,48	12,42	13,06	13,24
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА</b>										
1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	6,1	6,2	6,4	5,7	5,8	6,0	5,4	5,5	5,7
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	8,3	8,6	8,8	7,9	8,2	8,4	7,4	7,8	8,1
3	Челночный бег на коньках 18x12 м (сек)	56,7	57,8	58,9	54,6	55,9	57,3	51,5	52,5	53,7
4	8-минутный бег на коньках (км)	2,654	2,599	2,442	2,870	2,790	2,710	3,250	2,950	2,850
5	Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	27,0	27,9	28,7	26,5	27,4	28,3	25,1	26,0	26,9
6	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	29,1	30,1	31,0	28,0	29,1	30,2	27,1	27,9	28,0
7	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6)	1,19	1,74	2,31	0,93	1,38	1,82	0,90	1,31	1,71
8	Точность бросков шайбы в цель	9	8	7	13	12	10	15	13	12

ТЕСТЫ	ВОЗРАСТ									
	13-14 лет			14-15 лет			15-16 лет			
	ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД	
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>										
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	14	13	12	15	13	12	16	14	13
2	Тройной прыжок с места (см)	650	636	621	693	680	668	-	-	-
3	Пятикратный прыжок (см)	-	-	-	-	-	-	12,55	12,33	12,10
4	Поднимание туловища (кол-во раз за 60 сек)	49	46	44	50	48	45	51	49	46
5	Бег 60 м (сек)	8,32	8,48	8,63	7,93	8,13	8,34	7,71	7,92	8,14
6	Бег 300 м (сек)	46,5	47,3	48,2	44,8	45,6	46,3	43,3	44,3	45,2
7	Бег 3000 м (мин)	11,30	11,42	12,00	11,06	11,18	11,36	11,00	11,12	11,24
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА</b>										
1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	5,1	5,2	5,3	5,0	5,1	5,2	4,9	5,0	5,1
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	7,3	7,5	7,7	6,8 7,1	7,3	6,4	6,7	6,9	
3	Челночный бег на коньках 18x12 м (сек)	49,9	50,6	51,0	48,5	49,8	51,1	46,7	47,7	48,6
4	8-минутный бег на коньках (км)	3,080	2,895	2,890	3,100	3,000	2,905	3,155	3,085	3,015
5	Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	24,4	25,0	25,6	24,1	24,7	25,2	23,81	24,2	24,7
6	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	25,8	26,5	27,2	25,6	26,3	27,0	24,8	25,3	25,8
7	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6)	0,72	1,13	1,54	0,46	1,11	1,32	0,52	0,83	1,13
8	Точность бросков шайбы в цель	17	16	14	19	17	15	19	17	16

ТЕСТЫ	ВОЗРАСТ 16-18 ЛЕТ		
	ОТЛИЧНО	ХОРОШО	УДОВЛ
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
1. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	16	15	13
2. Пятикратный прыжок (м)	12,8	12,76	12,53
3. Поднимание туловища (кол-во раз за 60 сек)	50	48	46
4. Бег 60 м (сек)	7,42	7,64	7,85
5. Бег 300 м(сек)	42,0	43,0	43,9
6. Бег 3000 м (мин)	10,48	11,0	11,12
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
1. Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	4,8	4,9	5,0
2. Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	6,2	6,4	6,6
3. Челночный бег на коньках 18x12 м (сек)	46,0	47,0	48,1
4. 8-минутный бег на коньках (км)	3,200	3,140	3,080
5. Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	23,6	24,0	24,4
6. Слаломный бег на коньках с ведением шайбы (сек)	24,6	25,1	25,5
7. Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6)	0,41	0,69	0,97
8. Точность бросков шайбы в цель	22	20	18

## Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по хоккею

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

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

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### **1. Требования безопасности перед началом занятий.**

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

### **2. Требования безопасности во время занятий.**

- 2.1. Запереть все калитки на корте.
- 2.2. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера - преподавателя
- 2.3. Во избежание потертостей ног не надевать тесную или слишком свободную обувь.
- 2.4. Выходить на лед только с разрешения тренера-преподавателя

### **3. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

- 3.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 3.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации Учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

### **4. Требования безопасности по окончании занятий.**

- 4.1. Снять хоккейную форму.
- 4.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
- 4.3. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения мест.