

Муниципальное автономное учреждение  
«Физкультурно-оздоровительный комплекс в г.Арзамас  
Нижегородской области»

СОГЛАСОВАНО  
на педагогическом совете  
МАУ «ФОК в г.Арзамас  
Нижегородской области»  
протокол № 1  
от «18» 08 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ «ФОК в  
г.Арзамас Нижегородской  
области» Бухвалов А.В.  
«18» 08 2025 г.



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Общая  
физическая подготовка с элементами хоккея»

Возраст детей: от 4 до 6 лет.

Срок реализации программы: 2 года

Составитель:

Тренер-преподаватель: Филиппов А.В.

Арзамас  
2025 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	8
3. Содержание программы.....	9
3.1 Теоретическая подготовка.....	9
3.2 Практическая подготовка.....	9
3.3 Воспитательная работа.....	12
3.4 Форма аттестации и контроля.....	13
4. Методическое обеспечение программы.....	18
5. Список литературы.....	21

## 1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

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

- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

- Устава МАУ «ФОК в городе Арзамас Нижегородской области».

Хоккей с шайбой – командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить ее наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. От игроков требуется инициатива, творчество и смелость, чтобы согласовать свои действия с партнерами 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 так далее. Игроков хоккейной команды объединяет воля к победе, упорство, мужество, выносливость, твердость и решительность.

**Направленность программы** физкультурно-оздоровительная. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей с шайбой» направлена на укрепление общего физического состояния.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предьявляя возможность заняться хоккеем с шайбой с «нуля» детям, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**Актуальность** обусловлена тем, что программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения. Реализация дополнительной общеразвивающей программы в системе дополнительного образования детей, позволяют восполнить недостаток двигательной активности, имеющейся у детей. Хоккей как вид спорта способствует развитию координации, силы, ловкости, командного взаимодействия и дисциплины, что особенно важно для гармоничного развития детей

**Педагогическая целесообразность** данной образовательной программы обусловлена необходимостью вовлечения большего количества учащихся в социально-активные формы физкультурной деятельности. Хоккей как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его особенностей в дополнительном образовании, физическом воспитании и развитии детей. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма детей, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости, гибкости и формирование двигательных навыков. В хоккее применяются разнообразные движения и действия: катание на коньках, прыжки, внезапные остановки, повороты, удары клюшкой по шайбе.

Данная программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, а именно:

- ~ непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- ~ учёта интересов всех граждан при разработке в реализации всех программ развития физической культуры и спорта.

**Цель программы:** создание условий для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств, создание условий для физического образования, воспитания и развития детей.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- ~ изучение истории и терминологии хоккея;
- ~ изучение требований техники безопасности на занятиях;
- ~ обучение основным движениям.

*Воспитательные:*

- ~ повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- ~ формирование интереса к регулярным занятиям спортом;
- ~ подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитание социально активную личность.

*Развивающие:*

- ~ развитие общей физической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы; укрепление опорно-двигательного аппарата и костно-связочного аппарата;
- ~ развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, быстроты реакции;
- ~ формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, игрового мышления.

**Отличительная особенность** данной программы от типовой программы состоит в том, что данная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами хоккея» предназначена для занимающихся в МАУ «ФОК в г. Арзамас Нижегородской области».

**Сроки реализации программы** – 2 года.

**Возраст обучающихся**, участвующих в реализации данной программы: от 4 до 6 лет.

**Условия набора:** принимаются все дети, желающие заниматься хоккеем, не имеющие медицинских противопоказаний, по заявлению от родителей или законных представителей.

**Годовой объем программы** - 168 часов из расчета 4 академических учебных часа в неделю (42 учебных недель);

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

**Расписание занятий** составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

**Формы занятий:** групповые, индивидуальные, теоретические и практические занятия, соревнования.

**Основной показатель работы** – это стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической и теоретической подготовки.

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

- ~ формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- ~ формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- ~ освоение основ техники по виду спорта хоккей;
- ~ всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- ~ укрепление здоровья обучающихся;
- ~ формирование устойчивой мотивации к занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- ~ развитие уверенности в себе, целеустремлённости и настойчивости в достижении целей;
- ~ выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки;
- ~ отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта хоккей.

Формы подведения итогов освоения программы в виде выполнения контрольных нормативов, в форме устного опроса по теоретической подготовке, сдача контрольных испытаний и тестов, участия в соревнованиях.

## 2. Учебно-тематический план

В годичном плане предусмотрено: общий объем нагрузки на год по общей и специальной физической подготовке и ее распределение по месяцам; интенсивность нагрузки и ее варьирование по месяцам; объем различных упражнений; текущий контроль, итоговая аттестация; количество и сроки проведения соревнований, результаты, которые должен достичь занимающийся; необходимые знания по теории и методике тренировки, гигиене и контролю.

Изучение теоретического материала осуществляется в виде бесед и лекций, как отдельное занятие, так и в форме 5-7 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для хоккеистов.

### Годовой учебный план

Таблица 1

Общеразвивающие группы (ОРГ) Стартовый уровень					
№ п/п	Наименование разделов	1 год обучения			Формы промежуточной аттестации
		4 часа в неделю			
		теор ия	практ ика	всего	
1.	Общая физическая подготовка	7	82	89	Опрос, наблюдение
2.	Специальная физическая подготовка	4	71	75	Опрос, наблюдение
3.	Контрольные испытания		4	4	Контрольные испытания
Итого часов		11	157	168	

### **3. Содержание программы**

#### **3.1 Теоретическая подготовка**

Знакомство с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить занимающимся гордость за выбранный вид спорта.

*Темы теоретической подготовки:* Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления организма. Гигиена спортсмена. Физическая подготовка.

#### **3.2 Практическая подготовка**

Общая и специальная физическая подготовка играет важную роль в процессе тренировки. Общая подготовка выступает как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена.

Занятия ОФП решает ряд задач:

- ~ умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- ~ умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта и подвижных игр;
- ~ умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- ~ навыки сохранения собственной физической формы.

##### **3.2.1 Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, а также на обогащение юных хоккеистов двигательными навыками. В состав ОФП входят

строевые упражнения и команды для управления группой, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

### **Содержание рабочей программы по общей физической подготовке**

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и так далее.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Имитационные упражнения техники хоккея.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения: с гантелями, мячами.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100м). Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с места.

Другие виды спорта, спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

Подвижные игры. Игры с бегом, прыжками, метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.

Общеразвивающие упражнения с предметом.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки.

Упражнения из легкой атлетики: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м). Прыжки: в длину с места, в длину с разбега. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

### **Специальная физическая подготовка:**

- ~ Основная стойка (посадка) хоккеиста;
- ~ Скольжение на двух ногах с опорой руками на стул;
- ~ Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой;
- ~ Бег скользящим шагом;
- ~ Повороты по дуге в лево и в право, не отрывая коньков ото льда;
- ~ Повороты по дуге толчками одной(внешней)ноги;
- ~ Повороты по дуге переступанием двух ног;
- ~ Повороты с крестными шагами;
- ~ Торможение полу плугом и плугом;
- ~ Старт с места лицом вперед;
- ~ Бег короткими шагами;
- ~ Торможение с поворотом туловища на 90\* на одной и двух ногах;
- ~ Перебежка (изменение направления);
- ~ Прыжки;
- ~ Бег спиной в перед, не отрывая коньков ото льда;
- ~ Бег спиной в перед с крестными шагами;

- ~ Повороты в движении на 180 и 360 градусов;
- ~ Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах;
- ~ Старты из различных положений;
- ~ Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием;
- ~ Кувырок в движении;
- ~ Падения на грудь, бок с последующим быстрым вставанием;
- ~ Комплекс приемов техники движения на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости;
- ~ Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

### **3.3 Воспитательная работа**

План воспитательной работы утверждается на учебный год и включает в себя:

- теоретические занятия с просмотром учебных и художественных видеофильмов, имеющих воспитательное значение и оказывающих влияние на воспитанников, с рассказом примеров из личной жизни, рассказом воспитанников своих примеров поступков и проступков.
- родители, вовлекаемые в учебный процесс. Родительские собрания совместные с детьми, разбор ситуаций на собраниях, совместные походы и прогулки, открытые занятия.
- специальные упражнения: на выносливость, воспитывающие силу воли, воспитывающие волю к победе - слабый против сильного, чтобы воспитать командный дух, умение помочь товарищу по команде.
- традиции и ритуалы: день именинника, поздравление с днем рождения и другими праздниками.
- посещение традиционных соревнований по хоккею в качестве болельщиков, совместно с родителями, или в качестве помощников.
- организация бесед, лекций и тематических занятий о вредных привычках, о пользовании социальными сетями и интернетом, организация спортивных праздников, викторин о здоровом образе жизни, пользе спорта.

### 3.4 Форма аттестации и контроля

#### *Медицинский контроль*

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендации врача.

Условием эффективной подготовки обучающихся является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировочного занятия.

Контроль и оценка подготовки подготовленности обучающихся являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки.

На учебно-тренировочных занятиях применяются такие виды и методы контроля:

- предварительный контроль в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава обучающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности обучающихся к предстоящим занятиям. Данные такого контроля позволяют решить учебные задачи, средства и методы их решения;

- оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием обучающихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии;

- текущий контроль (дает возможность оценить состояние обучающихся в течение дня);

- итоговый контроль в конце учебного года для определения успешности выполнения годового календарного плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и

отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья обучающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Метод наблюдения, как правило, применяется в качестве оперативного контроля. Контроль уровня нагрузки на занятиях проводится по карте наблюдения за степенью утомления обучающихся.

**Карта наблюдения за степенью утомления в ходе учебно-тренировочного занятия**

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая
Цвет кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Дыхание	Учащенное ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющее беспорядочным дыханием
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся группы, прирост их физического развития и освоения упражнений.

Текущий контроль – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнения тренировочного задания обучающиеся по результатам проверки. Тренер-преподаватель следит за посещаемостью занятий. Отметку текущего контроля тренер-преподаватель осуществляет в журналах учета групповых занятий.

Контроль соревновательной деятельности (ОСД). Задачей ОСД является анализ особенностей соревновательной деятельности по видам спорта, технико-тактические результаты соревновательной деятельности.

Для оценки уровня освоения данной программы проводится аттестация обучающихся. Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливается в соответствии с годовым календарным учебным графиком.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестации обучающихся:

- теоретическая подготовка – в форме устного опроса;
- общая физическая подготовка, специально-физическая подготовка – сдача контрольных испытаний.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки

#### **Методика проведения оценивания знаний по теоретической подготовке**

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Вопросы подготавливаются по пройденным темам на теоретических занятиях. Обучающимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ.

При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка: положительное – «сдал», отрицательное – «не сдал».

Оценочное суждение «сдал» ставится, если обучающийся умеет: составить полный и правильный ответ на основе изученного материала, выделять главные положения и самостоятельно может сделать анализ и выводы.

Оценочное суждение «не сдал» ставится, если обучающийся не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.

### **Методика проведения и оценивания знаний по общей физической, специально-физической и технической подготовках**

Для оценки уровня освоения данной программы обучающемся необходимо пройти контрольные испытания.

#### **Контрольные испытания и методические указания к их выполнению**

**Бег 30 метров.** Разрешается две попытки.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** - выполняется толчком двух ног от линии или края доски. Разрешается три попытки.

**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)** – необходимо удержаться после третьего наклона в течение трех секунд, не сгибая ноги в коленных суставах.

**Бег на коньках 20 м** - выполняется на ледовой площадке с размеченными линиями старта и финиша. Упражнение проводится на льду, обучающийся стоит у борта, касаясь его ногой.

#### **Оценочные материалы**

Выполнение контрольных испытаний определяется следующими оценками: положительное – «сдал», отрицательное – «не сдал».

Для успешного прохождения промежуточной аттестации обучающемся необходимо набрать не менее 60% положительных оценок («сдал») и получить общий «сдал» по всем контрольным нормативам.

*Контроль соревновательной деятельности (ОСД).* Задачей ОСД является анализ особенностей соревновательной деятельности по хоккею, технико-тактические результаты соревновательной деятельности.

№	Упражнения	Ед.изм	Нормативы			
			4 года		5-6 лет	
			м	д	м	д
1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			8,0	8,3	7,5	7,8
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			70	65	80	85
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			0	+1	+1	+3
4	Бег на коньках 20 метров	с	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

#### 4. Методическое обеспечение программы

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренеров-преподавателей, оснащение тренировочного процесса необходимыми методическими, техническими

средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Методическое обеспечение включает в себя:

- наличие фонда методической литературы по физической культуре и спорту;
- наличие фонда дидактических материалов;
- стендовое информирование в фойе Учреждения.

Для оказания инструктивной методической помощи в Учреждении подобран дидактический материал. Имеется компьютерная и видеотехника.

Таким образом, методическое обеспечение реализуется как условие эффективного обеспечения деятельности участников учебно-тренировочного процесса, а также как ресурсная поддержка в создании условий для самореализации ребенка, развития, его креативности, интеллектуального потенциала. Первичным звеном процесса учебно-тренировочного занятия является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует учебно-тренировочное задание. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание учебно-тренировочного занятия.

Методическое обеспечение программы включает в себя следующие методы и приемы проведения занятий:

- ~ Словесные (рассказ, объяснения, указания);
- ~ Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы);
- ~ Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

Дидактические принципы: сознательность, активность, систематичность и последовательность, доступность и прочность, наглядность.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения об обучающихся, посещаемость учебно-тренировочных занятий,

пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

Программный материал для всех групп обучающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров - преподавателей к его освоению.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое учебно-тренировочное занятие, которое состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть (20% времени всего учебно-тренировочного занятия) - организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок.

Основная часть (70% времени учебно-тренировочного занятия) - овладение главными и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть (10% времени учебно-тренировочного занятия) - приведение организма обучающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Уборка инвентаря, замечания и задания тренера-преподавателя.

Обязательным компонентом подготовки являются соревнования между группами. Психологическая подготовка юных обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс.

Главной задачей в занятиях с юными обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

## **5. Список литературы**

### **Нормативно-правовые акты:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2013 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации»// Текст Федерального закона опубликован на

«Официальном интернет-портале правовой информации» ([www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru)) с изменениями от 08 декабря 2020г.

2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»//Текст приказа опубликован на Официальный интернет-портал правовой информации (<http://pravo.gov.ru>) 27.09.2022 г.

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»// Официальный интернет-портал правовой информации ([www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru)) 21.12.2020г.

4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»// бюллетень «Официальные документы в образовании», март 2007г. № 9.

#### **Литература для педагогических работников:**

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры// Учебник для институтов физ. Культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 2007. – 543с.

2. Медико-биологический контроль в спорте: Учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта ЮУрГГПУ /Д.А. Сарайкин, Е.Л. Бачериков, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова. – Челябинск, Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера». – 2018. –131с.

3. Никитин В.И. Введение в легкую атлетику: методическое пособие // Урал. Гос. Пед. ун-т. – Екатеринбург, 2016. - 42 с.

4. Подвижные игры в общеобразовательных учреждениях: учеб. пособие / под ред. С.Л. Фетисовой, А.М. Фокина. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2015. - 237 с.

5. В.П. Савин, Г.Г. Удилв, В.С. Львов. Организация и построение занятий различных видов и форм по хоккею. М.: 2008,

6. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 322 с.
7. Урюпин Н.Н., Савостьянов В.В., Алехнович А.В. «Общая специальная подготовленность хоккеистов» - методическое пособие для тренеров-преподавателей. Под общей ред. В.А. Третьяка. Москва, 2014-34с.

#### **Литература для обучающихся:**

1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013. 320 с.
2. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура: мы и дети. К.: Здоровья, 2013. 144 с.
3. Жуков М.Н. Спортивные игры. М.: ЮНИТИ, 2010. 328с.
4. Коробейников Н.К. и др. Физическое воспитание. М.: Высш. шк., 2013. 384 с.
5. Физическая культура в семье. / Под ред. Н.В. Школьниковой. М.: ФИЗ, 2013. 398 .