

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОЗУЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

РАССМОТРЕНО
На заседании методсовета
Протокол №4 от 01.09.2024 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Козульская СОШ №1»
Н.А. Николаева
01.09.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ХОККЕЙ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 13-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Гущин Владимир Аркадьевич,
педагог дополнительного образования

Козулька
2024 г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность дополнительной образовательной программы.

Программа модифицированная, составлена на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный), с учетом учебного плана на учебный год; с учетом следующих нормативных документов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 Г. №273-ФЗ (с изменениями от 21.07.2014 г.);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- распоряжение правительства Российской Федерации от 07.08.2009 г. №11-1-р «Государственная программа «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. №189 СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарноэпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями).

1.1.2. Актуальность программы

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма, Занятия хоккеем развивают скоростно-силовые качества, выносливость, координацию, периферическое зрение, ориентировку в пространстве.

При занятиях хоккеем проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить, воспитывается чувство ответственности, коллективизма. Благодаря своей эмоциональности игра в хоккей представляет собой средство не только физического развития.

1.1.3. Отличительные особенности программы

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в хоккее.

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

1.1.4. Адресат программы

Программа предназначена для детей 13-17 лет.

Условия набора. В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся.

В группе 15-20 человек.

1.1.5. Срок освоения, уровни и объем программы

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Хоккей» рассчитана на 1 год обучения.

Продолжительность учебного года составляет 36 недель.

Объем программы 72 часа.

Начало учебного года – 02 сентября 2024 года.

Дата окончания учебного года – 31 мая 2024 года.

1.1.6. Формы обучения и виды занятий

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия. Длительность учебного часа для воспитанников – 45 минут.

Форма организации деятельности учащихся: групповая.

Форма обучения - очная.

1.1.7. Режим занятий

Занятия проводятся согласно норм СанПиНа 2.4.4.3172-14.

Периодичность – 2 раза в неделю, продолжительность 1 академический час (1 раз по 45 минут). Программа рассчитана на 72 часа.

Формы и режим занятий: данная программа предусматривает групповую учебно-тренировочную форму занятий, как основную, поэтому занятие длится 2 часа. Также занятия в рамках программы проводятся в форме спортивных соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий, просмотра видеоматериала.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание предпосылок для формирования физической культуры занимающихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности физкультурно-спортивной направленности раздела «Хоккей»

Задачи:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

1.3. Содержание программы

**Учебно-тематический план Учебно-тематический план для группы
(72 часа)**

№	Разделы подготовки	Всего	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	17	1	16
2	Специальная физическая подготовка	15	1	14
3	Техническая подготовка	9	2	7
4	Тактическая подготовка	9	4	3
6	Теоретическая подготовка	6	6	
	<i>Ледовая подготовка</i>	16	4	12
	Всего теории и практики	72		

2. Содержание

План годовичного цикла подготовки

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение технике катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления обучающихся. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества обучающихся и формирование у них интереса к занятиям хоккеем, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики хоккея, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

Программный материал для практических занятий

3.4.1. Физическая подготовка

Физическая подготовка обучающихся имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

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

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специальноподготовительные.

Общеподготовительные упражнения:

1. Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал.

Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону, выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади - поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор лежа и переход в положение основной стойки.

3. Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседание на одной или двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

При воспитании силовых способностей у детей прежде всего следует избегать несоответствующих возрасту и подготовленности упражнений: чрезмерно больших нагрузок на позвоночник; длительных односторонних напряжений мышц туловища; перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях; длительных мышечных усилий, связанных с натуживанием.

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у обучающихся способность расслаблять мышцы после их напряжения.

Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс.), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнения со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантельки и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - преимущественно футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Из существующих методов применения упражнений для развития выносливости наиболее приемлемым является повторный метод чередования нагрузки с паузами отдыха. Может быть использован переменный метод тренировки, заключающийся в чередовании нагрузок повышенной, средней и малой интенсивности (без пауз отдыха) и равномерный метод тренировки, заключающийся в выполнении всего запланированного объема работы в одинаково постоянном темпе. **Специально-подготовительные упражнения:**

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения обучающихся на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200-400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1; хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега

(3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

Методика обучения предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на коньках вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

В таблицах 7, 8 и 9 представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

Техническая подготовка.

Приемы техники передвижения на коньках

№	Приемы техники хоккея
п/п	

1	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке +
2	Основная стойка (посадка) хоккеиста +
3	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул +
4	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой +
5	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот +
6	Бег скользящими шагами +
7	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда
8	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием) +
9	Повороты по дуге переступанием двух ног +
10	Повороты влево и вправо скрестными шагами +
11	Торможения полуплугом и плугом +
12	Старт с места лицом вперед +
13	Бег короткими шагами +
14	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной из двух ног +
15	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда +
16	Бег спиной вперед переступанием ногами +

Техническая подготовка.

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея
1	Основная стойка хоккеиста +
2	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий +
3	Ведение шайбы на месте +
4	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу +
5	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы +
6	Ведение шайбы дозированными толчками вперед +
7	Обводка соперника на месте и в движении +
8	Длинная обводка +
9	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий) +
10	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой) +
11	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы +
12	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем +
13	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания +

Техническая подготовка.

Техника игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея
1	Обучение основной стойке вратаря +

2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому +
3	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево) +
4	T-образное скольжение (вправо, влево) +
5	Передвижение вперед выпадами +
6	Торможение на параллельных коньках +
7	Передвижения короткими шагами +
8	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря +
9	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями + Ловля шайбы
10	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте +
11	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках +
12	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени + Отбивание шайбы
13	Отбивание шайбы блином стоя на месте +
14	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках +
15	Отбивание шайбы коньком +
16	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) + Прижимания шайбы
17	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой +
18	Остановка шайбы клюшкой у борта + Владение клюшкой и шайбой
19	Остановка шайбы клюшкой у борта +

Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки обучающихся является тактическая подготовка.

В таблице 10 представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастным этапам и годам обучения.

Тактическая подготовка

№ п/п	Приемы техники хоккея
	Приемы тактики обороны
	Приемы индивидуальных тактических действий
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции +
2	Отбор шайбы перехватом +
3	Отбор шайбы клюшкой +
	Приемы тактики нападения
	Индивидуальные атакующие действия

1	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем +
	Групповые атакующие действия
1	Передачи шайбы - короткие, средние, длинные +
2	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место +
	Тактика игры вратаря Выбор позиции в воротах
1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2) +
2	Прижимание шайбы +
3	Выбрасывание шайбы +

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая культура и спорт в России

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

Этапы развития отечественного хоккея

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания

Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объем контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования. Основы техники и технической подготовки

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка обучающихся органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической, игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки обучающихся, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки обучающихся. На ее основе решаются следующие задачи:

- воспитание личностных качеств обучающегося;
- воспитание волевых качеств;
- развитие процесса восприятия;
- развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- развитие способности управлять своими эмоциями.

ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ

В процессе подготовки обучающегося чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как

моральный облик обучающегося зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать обучающегося на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности обучающегося. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер-преподаватель должен четко сформулировать игровое задание каждому обучающемуся.

РАЗВИТИЕ ПРОЦЕССОВ ВОСПРИЯТИЯ

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке – важнейшее качество обучающегося. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства обучающегося. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ

Эффективность игровой деятельности обучающихся в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстротечных игровых ситуациях

обучающийся одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом, концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью.

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности обучающегося является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают обучающемуся преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у обучающегося уверенность в своих силах;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа тренер-преподаватель формирует прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность).

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

1. Воспитание волевых качеств личности;
2. Воспитание спортивного трудолюбия;
3. Интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки;
4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело;
5. Воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности учреждения;
6. Самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

Воспитательные средства, используемые на работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация тренировочного процесса; - атмосфера трудолюбия и взаимопомощи; - дружный коллектив.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- совместное празднование дней рождений;
- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.

Немаловажное значение имеет работа с родителями – встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией учреждения; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

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

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о ВОВ, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании обучающегося как хоккеиста, является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности обучающихся;
- тематические диспуты и беседы; - оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающегося. Самовоспитание включает принятие самим обучающимся обязательств по исправлению или

совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

4. Обеспечение

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- 1) Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13.09.2013 г. № 730.
- 2) Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации.

ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ

1. Хоккейное ледовая площадка
2. Спортивный зал .
3. Ворота с сетками (комплект).
4. Ключки 10 шт. (на каждого хоккеиста).
5. Шайбы - 20 шт. (на каждого хоккеиста).
6. Защитное снаряжение - 20 комп.
7. Коньки с ботинками - 20 пар.
8. Свитера и рейтузы - 20 комп.
9. Стойки для учебной работы - 10 шт.
10. Мишени для бросков (различной формы) - 1 комп

5. Формы аттестации и оценочный материал

Контроль является составной частью подготовки обучающихся и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии обучающегося в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния обучающегося и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводятся в конце конкретного этапа.

- В программу этапного контроля входят: 1)
врачебные обследования;

- 2) антропометрические обследования;
- 3) тестирование уровня физической подготовленности;
- 4) расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап; 5) анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии обучающегося после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- 1) объема и эффективности соревновательной деятельности;
- 2) объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

Наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

- Контроль уровня подготовленности обучающегося (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
- Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).
- Оценка и контроль текущего состояния обучающегося осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого обучающегося чрезвычайно важно для тренера-преподавателя, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

**Контрольные нормативы по общефизической и специальной
подготовленности для спортивно-оздоровительных групп**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Спортивно-оздоровительный этап			
		1 год	2 год	3 год	4 год
1	Бег 20м	Не более 7 сек	Не более 6 сек	Не более 5.5 сек	Не более 5 сек
2	Прыжок в длину с места	Не менее 90 см	Не менее 110 см	Не менее 115 см	Не менее 120 см
3	Отжимания	Не менее 7 раз	Не менее 10 раз	Не менее 15 раз	Не менее 18 раз
4	Пресс	Не менее 10 раз	Не менее 14 раз	Не менее 20 раз	Не менее 23 раз
5	Бег на коньках лицом вперед 20м	Не более 7 сек	Не более 6 сек	Не более 5.5 сек	Не более 5 сек
6	Бег на коньках спиной вперед 20м	Не более 13 сек	Не более 11 сек	Не более 10 сек	Не более 9 сек
7	Бег на коньках по восьмерке вправо	Не более 20 сек	Не более 16 сек	Не более 15.2 сек	Не более 14.5 сек
8	Бег на коньках по восьмерке влево	Не более 20 сек	Не более 16 сек	Не более 15.2 сек	Не более 14.5 сек
9	Малый челнок на коньках	-	-	Не более 11.5 сек	Не более 10.5 сек
Критерии успешной сдачи нормативов		Выполнено 4 норматива из 8	Выполнено 5 нормативов из 8	Выполнено 6 нормативов из 9	Выполнено 7 нормативов из 9

Список используемой литературы

1. В.А. Быстров, "Основы обучения и тренировки юных хоккеистов". Изд-во "Терра-Спорт" 2000 г.
2. Айрапетянц, Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: автореферат дисс. д.п.н. / Л.Р. Айрапетянц. М., 1992. -41 с.
3. Арестов, Ю.М. Оценка и управление тренировочными нагрузками: методические рекомендации / Ю.М. Арестов, А.А. Кириллов. М.: Спорткомитет СССР, 1976. - 18 с.
4. Базилевич, О. Структура игры и программа тренировки / О. Базилевич, А. Зеленцов, В. Лобановский. // Футбол-хоккей. 1977. - №40. - С. 1213.
5. Базилевич, О.П. Занятия в подготовительном периоде / О.П. Базилевич, В.В. Лобановский, А.М. Зеленцов. // Футбол-хоккей. 1975. - № 10. -С. 14-15.
6. Верхошанский, Ю.В. Некоторые вопросы построения тренировки в годичном цикле в скоростно-силовых видах спорта / Ю.В. Верхошанский И.Н. Мироненко, Т.М. Антонова // Проблемы оптимизации тренировочного процесса. М., 1982.- С.50-80.
7. Верхошанский, Ю.В. Основные положения организации тренировочного процесса хоккеистов /Ю.В. Верхошанский, В.В. Лазарев // Тенденции развития спорта высших достижений. М., 1993. - С. 121 - 134.
8. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте / В.М. Волков. -М.: Физкультура и спорт, 1977. 142 с.
9. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
10. Федеральный закон от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
11. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного

образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233)

Приложение

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Элементы содержания	Планируемая дата проведения
1.	1	Вводный инструктаж по охране труда на рабочем месте. Первичный инструктаж при проведении учебнотренировочного процесса по хоккею.	Подготовка к учебнотренировочному процессу	
		Определение площадки	Размеры площадки Борта Отбойная планка Двери Защитное стекло Сетки в конечных зонах	
2.	1	Деление и разметка ледовой поверхности	Линии ворот Синие линии Центральная линия Точки вбрасывания и круги. Центральная точка вбрасывания и круг Точки вбрасывания в Нейтральной зоне Точки конечного вбрасывания и круги Площадь судьи Площадь ворот	
3.	1	Ворота Скамейки игроков	Ворота Скамейки игроков Скамейки для оштрафованных игроков Места для судей за воротами Места для судей в бригаде	

4.	1	Сигнал и приборы времени	Сирена Табло Красные и зеленые фонари	
5.	1	Освещение площадки Раздевалки для игроков	Освещение площадки	

			Музыка на арене Раздевалки для игроков и судей	
6.	1	Снаряжение игроков	Коньки игроков Клюшка игрока Шлем игрока Защита глаз игрока Перчатки игрока Защита горла Защита полости рта «Капа» Налокотники	
7.	1	Снаряжение игроков	Коньки игроков Клюшка игрока Шлем игрока Защита глаз игрока Перчатки игрока Защита горла Защита полости рта «Капа» Налокотники	
8.	1	Снаряжение вратаря	Коньки вратаря Клюшка вратаря Перчатки вратаря Блин Шлем вратаря и полная лицевая маска Щитки вратаря	
9.	1	Измерение снаряжения Форма Шлем	Измерение снаряжения Форма Игроки в форме Шлем	

10.	1	Судьи в поле	Назначение судей Снаряжение судей Обязанности судей	
11.	1	Судьи в бригаде	Судьи за воротами Секретарь игры Судья времени игры Информатор Судьи при оштрафованных игроках	
12.	1	Судьи в бригаде	Судьи за воротами Секретарь игры Судья времени игры	

			Информатор Судьи при оштрафованных игроках	
13.	1	Система «Видео Гол»	Система «Видео Гол» Надлежащие инстанции	
14.	1	Игроки на льду Начало игры и периодов Замена игроков и вратарей во время игры	Игроки на льду Начало игры и периодов Процедура замены игроков во время остановки игры Замена игроков, находящихся на скамейке для оштрафованных игроков Замена вратарей во время остановки игры	
15.	1	Замена игроков и вратарей во время игры	Травмированные игроки Травмированные вратари Зачистка льда	

16.	1	Замена игроков и вратарей во время игры	Травмированные игроки Травмированные вратари Зачистка льда	
17.	1	Время игры	Дополнительный период Определение результата игры	
18.	1	Вбрасывания	Действия при проведении вбрасывания	
19.	1	Вбрасывания	Действия при проведении вбрасывания	
20.	1	Положение «Вне игры»	Действия при отложенном положении «Вне игры»	
21.	1	Проброс шайбы	Проброс шайбы	
22.	1	Определение взятия ворот	Отмена взятия ворот Взятие ворот и	

			передачи присуждаемые игроку Шайба за пределами площадки Шайба на сетке ворот Шайба вне поля зрения	
23.	1	Определение взятия ворот	Незаконная шайба Шайба, попадающая в судью Остановка/Передача шайбы руками	
24.	1	Определение взятия ворот	Вмешательство зрителей Игра по шайбе высоко поднятой клюшкой	

25.	1	Классификация и процедура наложения	Малый штраф Малый скамеечный штраф Большой штраф Дисциплинарный штраф	
26.	1	Классификация и процедура наложения	Дисциплинарный до конца игры штраф Матч штраф Штрафной бросок Процедура выполнения штрафного броска	
27.	1	Классификация и процедура наложения	Дисциплинарный до конца игры штраф Матч штраф Штрафной бросок Процедура выполнения штрафного броска	
28.	1	Классификация и процедура наложения	Процедура наложения штрафов на вратаря Совпадающие штрафы Отложенный штраф Наложение штрафов	
29.	1	Классификация и процедура	Процедура	

		наложения	наложения штрафов на вратаря Совпадающие штрафы Отложенный штраф Наложение штрафов	
30.	1	Нарушения против игроков	Толчок на борт Удар концом клюшки	

31.	1	Нарушения против игроков	Неправильная атака Атака соперника сзади	
32.	1	Нарушения против игроков	Отсечение (Clipping) Толчок клюшкой	
33.	1	Нарушения против игроков	Удар локтем Исключительная грубость	
34.	1	Нарушения против игроков	Драки или грубость Удар головой	
35.	1	Нарушения против игроков	Высоко поднятые клюшки Задержка соперника руками	
36.	1	Нарушения против игроков	Задержка руками клюшки соперника Задержка клюшкой	
37.	1	Нарушения против игроков	Атака игрока не владеющего шайбой (блокировка) Удар ногой	
38.	1	Нарушения против игроков	Нарушение правил с использованием колена	
39.	1	Нарушения против игроков	Удар клюшкой Коллющий удар	
40.	1	Нарушения против игроков	Подножка Атака в область головы и шеи	
41.	1	Другие штрафы	Оскорбление судей и неспортивное поведение со стороны игроков Оскорбление судей и неспортивное поведение со	

			стороны представителей команды	
--	--	--	--------------------------------------	--

42.	1	Другие штрафы	<p>Задержка игры</p> <p>а) Поддержание шайбы в движении</p> <p>б) Сдвиг ворот</p> <p>в) Бросок или выбрасывание шайбы за пределы игровой площадки</p> <p>г) Приведение в порядок снаряжения</p>	
43.	1	Другие штрафы	<p>Задержка игры</p> <p>д) Травмированный игрок, отказывающийся покинуть лед</p> <p>е) Больше одной смены на льду после взятия ворот</p> <p>ж) Нарушение процедуры вбрасывания</p> <p>з) Задержка выхода игрового состава</p>	
44.	1	Другие штрафы	<p>Задержка игры</p> <p>д) Травмированный игрок, отказывающийся покинуть лед</p> <p>е) Больше одной смены на льду после взятия ворот</p> <p>ж) Нарушение процедуры вбрасывания</p> <p>з) Задержка выхода игрового состава</p>	
45.	1	Другие штрафы	<p>Незаконное и опасное снаряжение</p> <p>Сломанная клюшка</p> <p>Падение игрока на шайбу</p>	

46.	1	Другие штрафы	Падение вратаря на шайбу Задержка шайбы руками (игрок)	
-----	---	---------------	---	--

			Задержка шайбы руками (вратарь)	
47.	1	Другие штрафы	Столкновение со зрителями Игроки, покидающие скамейку для оштрафованных игроков или скамейку для игроков	
48.	1	Другие штрафы	Отказ начать игру - Команда находится на льду Отказ начать игру - Команда не находится на льду Бросок клюшки или любого другого предмета за пределы игровой площадки	
49.	1	Другие штрафы	Бросок клюшки или любого предмета в пределах игровой площадки Бросок клюшки или любого предмета в ситуации выхода "один на один"	
50.	1	Другие штрафы	Бросок клюшки или любого предмета в пределах игровой площадки Бросок клюшки или любого предмета в ситуации выхода "один на один"	

51.	1	Другие штрафы	Предупреждение инфекций при кровотечении Капитан и его заместители, оспаривающие решение судьи	
52.	1	Другие штрафы	Нарушение численного состав Нарушение процедуры замены	

			игроков Нырок	
53.	1	Штрафы вратаря	Игра вратаря за центральной красной линией Вратарь, отправляющийся к скамейке для игроков во время остановки игры Вратарь, покидающий свою площадь ворот во время конфликта Вратарь. помещающий шайбу на сетку ворот Защита вратаря	
54.	1	Штрафы вратаря	Игра вратаря за центральной красной линией Вратарь, отправляющийся к скамейке для игроков во время остановки игры Вратарь, покидающий свою площадь ворот во время конфликта Вратарь. помещающий шайбу на сетку ворот Защита вратаря	
55.	1	Основная стойка хоккеиста		
56.	1	Основная стойка хоккеиста		

57.	1	Ведение шайбы на месте		
58.	1	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул		
59.	1	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул		
60.	1	Ведение шайбы на месте		
61.	1	Ведение шайбы на месте		
62.	1	Ведение шайбы на месте		
63.	1	Ведение шайбы на месте		
64.	1	Старт с места лицом вперед		
65.	1	Старт с места лицом вперед		
66.	1	Бег короткими шагами		
67.	1	Обводка соперника на месте		
68.	1	Обводка соперника на месте		
69.	1	Обводка соперника на месте и в движении		
70.	1	Обводка соперника на месте и в движении		
71.	1	Обводка соперника на месте и в движении. свободное катание.		
72.	1	Обводка соперника на месте и в движении. свободное катание		