

Министерство образования и науки Самарской области
Отраденское управление образование и науки Самарской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение гимназия
«Образовательный центр «Гармония» г.о. Отрадный

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2020 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ гимназии
«ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный
В.И. Ваничкина
2020 г.



Модульная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности.

«ХОККЕЙНЫЙ КЛУБ «СПОРТГРАД»

Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчики:
Ховрин Антон Валерьевич, тренер-преподаватель

Отрадный 2020 г.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

В основу модульной программы «Хоккейный клуб «Спортград» положены:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ).

- Устав ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный Самарской области.

- Положение СП ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» ДОД г.о. Отрадный Самарской области.

1.2. Цель и задачи программы

Новизна данной программы заключается в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлеченных в спортивную деятельность из-за возраста и физических данных для детей в возрасте 6 - 18 лет.

Актуальность – данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-образовательной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья подрастающего поколения. Педагогическая практика показала, что эффект обучения в хоккее, кроме других факторов, зависит от возраста обучаемых. В детском возрасте значительно легче научить человека стоять на коньках и овладеть клюшкой. Когда к этой традиции подключается специалист, процесс обучения начинает носить системный характер. Поэтому, использование данной программы позволяет не только охватить значительный контингент обучающихся и вовлечь его к активным занятиям спортом, но и посредством правильного построения обучения сформировать устойчивый интерес к занятиям хоккеем с шайбой.

Целью Программы является формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, укрепление здоровья и создание условий для развития физических качеств и способностей у обучающихся посредством занятий хоккеем с шайбой.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих основных *задач*:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий в процессе занятий видом спорта – хоккей с шайбой для формирования у обучающихся навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники игры в хоккей.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что обучающиеся получают основы знаний, практические навыки и умения по виду спорта – хоккей с шайбой для дальнейшего обучения в группах начальной подготовки по предпрофессиональным программам на отделении «Хоккей с шайбой». Программный материал имеет практический и теоретический разделы. Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны овладеть обучающиеся в процессе обучения в спортивной школе, а практический раздел – программный материал, определяющий содержание физической и технической, подготовки обучающихся.

В Программе представлена общая последовательность изучения материала, что позволяет тренерам-преподавателям придерживаться в своей работе единого стратегического направления в построении учебно-тренировочного процесса. Построение и содержание Программы позволяет творчески подходить к перераспределению часов между отдельными компонентами и формами спортивной подготовки с учетом индивидуальных, возрастных и гендерных особенностей обучающихся, задач и организационных условий освоения тех или иных разделов программы. Подготовка хоккеистов рассматривается как целостная система, с учетом преемственности общеобразовательных программ.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: ***6-18 лет.***

В группы спортивно-оздоровительного этапа подготовки зачисляются дети в возрасте от 6 до 18 лет, желающие заниматься избранным видом спорта независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Зачисление обучающихся в группы производится в течение всего учебного года при наличии вакантных мест в учреждении.

Срок реализации программы: Программа рассчитана на 1 год обучения 126 часов в год и состоит из 4-х модулей.

Программа реализуется в течении всего учебно-тренировочного года, включая каникулярное время.

Формы и режимы занятий:

Основная форма проведения учебно-тренировочных занятий в группах - очная. Применяется очно-заочная форма – по индивидуальным планам, составленным тренерами-преподавателями в период активного отдыха.

Можно выделить основные группы форм проведения учебно-тренировочных занятий:

- групповая;
- работа по индивидуальным планам в период активного отдыха;
- участие в соревнованиях;

Типы занятий: учебно-тренировочные, теоретические, контрольные, комбинированные, участие в соревнованиях.

Типы занятий: учебно-тренировочные, теоретические, контрольные, комбинированные, участие в соревнованиях.

Практические занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Формы проведения занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий обучающихся и их родителей (законных представителей), в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Примерный календарный учебный график на 1 модуль (30 часов)

Техническая подготовка для всех этапов. Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея
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

Техническая подготовка для всех этапов. Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея
1	2
1.	Основная стойка хоккеиста
2.	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хвататы): 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.	Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки
8.	Ведение шайбы коньками

Тактическая подготовка.

№ п/п	Приемы тактики хоккея
1	2
Приемы тактики обороны <i>Приемы индивидуальных тактических действий</i>	
1.	Скоростное маневрирование и выбор позиции
2.	Дистанционная опека
3.	Контактная опека
4.	Отбор шайбы перехватом
5.	Отбор шайбы клюшкой
6.	Отбор шайбы с применением силовых единоборств
7.	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок

Примерный календарный учебный график на 2 модуль (32 часа)

Техническая подготовка для всех этапов. Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея
1.	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)
2.	Повороты по дуге переступанием двух ног
3.	Повороты влево и вправо скрестными шагами
4.	Торможения полуплугом и плугом
5.	Старт с места лицом вперед
6.	Бег короткими шагами
7.	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах

Техническая подготовка для всех этапов. 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.	Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки
8.	Ведение шайбы коньками

Тактическая подготовка.

№ п/п	Приемы тактики хоккея
Приемы групповых тактических действий	
1.	Страховка
2.	Переключение
3.	Спаренный (парный) отбор шайбы
4.	Взаимодействие защитников 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
3.	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта
4.	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач
5.	Тактическая комбинация — «скрещивание»
6.	Тактическая комбинация — «стенка»
7.	Тактическая комбинация - «оставление шайбы»
8.	Тактическая комбинация — «пропуск шайбы»
9.	Тактическая комбинация — «заслон»
10.	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: <ul style="list-style-type: none"> - в зоне нападения; - в средней зоне; - в зоне защиты

Примерный календарный учебный график на 3 модуль (30 часов)

Техническая подготовка для всех этапов. Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея
1.	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)
2.	Прыжки толчком одной и двумя ногами
3.	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда
4.	Бег спиной вперед переступанием ногами

5.	Бег спиной вперед скрестными шагами
6.	Повороты в движении на 180° и 360°

**Техническая подготовка для всех этапов.
Приемы техники владения клюшкой и шайбой**

№ п/п	Приемы техники хоккея
1.	Ведение шайбы в движении спиной вперед
2.	Обводка соперника на месте и в движении
3.	Длинная обводка
4.	Короткая обводка
5.	Силовая обводка
6.	Обводка с применением обманных действий-финтов
7.	Финт клюшкой
8.	Финт с изменением скорости движения
9.	Финт головой и туловищем
10.	Финт на бросок и передачу шайбы
11.	Финт — ложная потеря шайбы
12.	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)
13.	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)
14.	Удар шайбы с длинным замахом

Тактическая подготовка.

№ п/п	Приемы тактики хоккея
<i>Приемы командных тактических действий</i>	
1.	Принципы командных оборонительных тактических действий
2.	Малоактивная оборонительная система 1—2—2
3.	Малоактивная оборонительная система 1—4
4.	Малоактивная оборонительная система 1—3-1
5.	Малоактивная оборонительная система 0—5
6.	Активная оборонительная система 2—1—2
7.	Активная оборонительная система 3—2
8.	Активная оборонительная система 2—2—1
9.	Прессинг
10.	Принцип зонной обороны в зоне защиты
11.	Принцип персональной обороны в зоне защиты
12.	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты
13.	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве
14.	Тактические построения в обороне при численном большинстве

Примерный календарный учебный график на 4 модуль (34 часа)

**Техническая подготовка для всех этапов.
Приемы техники передвижения на коньках**

№ п/п	Приемы техники хоккея
1.	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах
2.	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления
3.	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении
4.	Кувырок в движении
5.	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении
6.	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости
7.	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования

**Техническая подготовка для всех этапов.
Приемы техники владения клюшкой и шайбой**

№ п/п	Приемы техники хоккея
1.	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)
2.	Бросок-подкидка
3.	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы
4.	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы
5.	Броски шайбы с неудобной стороны
6.	Остановка шайбы крючком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем
7.	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям
8.	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания
9.	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника
10	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом
11	Остановка и толчок соперника грудью
12	Остановка и толчок соперника задней частью бедра
13	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой

Тактическая подготовка.

№ п/п	Приемы тактики хоккея
Командные атакующие тактические действия	
1.	Организация атаки и контратаки из зоны защиты
2.	Организован. выход из зоны защиты через крайних нападающих
3.	Выход из зоны защиты через центральных нападающих
4.	Выход из зоны через защитников
5.	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач
6.	Контратаки из зоны защиты и средней зоны
7.	Атака с хода
8.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих
9.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего
10.	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников
11.	Игра в неравночисленных составах - в численном большинстве 5:4, 5:3
12.	Игра в нападении в численном меньшинстве

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники вида спорта хоккей с шайбой.

Подготовка юных хоккеистов – это многогранный процесс, охватывающий все стороны воспитания спортсмена. Ведущее место в нем отводится тренировкам и соревнованиям. Успешно выступить в соревнованиях, не пройдя теоретической, технической, тактической и психологической подготовки невозможно.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный Этап.
1.	Теоретическая подготовка	7
2.	Общая физическая подготовка	64

3.	Специальная физическая подготовка	32
4.	Технико-тактическая подготовка	20
5.	Учебные и контрольные испытания	2
6.	Переводные и контрольные испытания	1

Соотношение средств общей и специализированной подготовки может изменяться в процентном соотношении по годам подготовки с учетом контингента обучающихся.

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований.

В сентябре и январе учебно-тренировочного года проводится вводный инструктаж и инструктаж по технике безопасности при занятиях хоккеем, при проведении соревнований и прочее, с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета учебно-тренировочных занятий.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки спортсменов на любом этапе спортивной подготовки и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике, в условиях тренировочных занятий и соревнований.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств

(сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений.

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

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах:

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

- Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа

в сид и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

- Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений:

- Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны, в группировке,

прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения на брусьях, перекладине, бревне. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Катание на лыжах с гор, езда на велосипеде по сложнопереесечённой местности.

Упражнения для развития быстроты:

- Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке, проплывание коротких отрезков на время. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы:

- Элементы вольной борьбы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе. Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- Прыжки в высоту, длины, тройным с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину, метание гранат и камней. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости:

- Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 8 километров, фартлек, туристические походы. Спортивные игры. Бег на лыжах до 5 километров. Езда на велосипеде по равнине и в горы. Повторное проплытие отрезков 25-100 метров на время. Игры на воде.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для хоккея.

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств, в следующем порядке:

- силовые и скоростно-силовые;
- скоростные;
- координационные;
- специальная (скоростная) выносливость;

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 хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ног на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной и двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным экспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнения с партнером.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц руки плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы.

Махи, вращения клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, тоже с утяжеленной клюшкой. Упражнения с партнером с применением элементов контактных силовых единоборств.

Упражнения для развития взрывной силы: Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»). Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность. Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнёра плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития быстроты:

- Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд). Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости:

- Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.). Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число

повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3). Игры на поле для хоккея с мячом.

Упражнения для развития ловкости:

- Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости:

- Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнёром. «Мост» из положения лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

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.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки 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. На протяжении всей

многолетней подготовки юных хоккеистов технической подготовке уделяется должное внимание.

Общее понятие о стратегии и тактике, системе и стиле игры. Тактический план игр, его составление и осуществление. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и в обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, её содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи. Групповая тактика, её понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия, как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве. Силовая борьба в хоккее, её значение и применение. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами, руководство обороной. Значение тактических заданий хоккеистам на игру, умение играть по избранному плану. Зависимость тактического настроения игры команды от возможностей противника, индивидуальных особенностей игроков, размеров поля, освещения льда, метеорологических условий. Тактические варианты игры на вбрасывание.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

1.

№	6-8 лет		
	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	6,9	7,1
	Челночный бег 3x10 (с)	10,3	10,6
2	Смешанное передвижение (1км)	7,10	7,35
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	
	Или подтягивание из виса лежа на	6	4

	низкой перекладина 90см (кол-во раз)		
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимн.скамье (от уровня скамьи-см)	+1	+3

2.

9-10 лет			
№	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	6,2	6,4
	Бег на 60 м (с)	11,9	12,4
2	Бег на 1 км (мин,с)	6,10	6,30
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол- во раз)	2	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	9	7
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимн.скамье (от уровня скамьи-см)	+2	+3

3.

11-12 лет			
№	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	5,7	6,0
	Бег на 60 м (с)	10,9	11,3
2	Бег на 1,5 км (мин,с)	8,20	8,55

	Или бег на 2 км (мин,с)	11,10	13,00
	Или бег на 3 км		
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол- во раз)	3	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	11	9
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимн.скамье	+3	+4

4.

13-15 лет			
№	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	5,3	5,6
	Бег на 60 м (с)	9,6	10,6
2	Или бег на 2 км (мин,с)	10,00	12,10
	Или бег на 3 км	15,20	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол- во раз)	6	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	13	10
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимн.скамье (от уровня скамьи-см)	+4	+5

5.

16-18 лет			
№	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	Или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2	Или бег на 2 км (мин,с)		12,00
	Или бег на 3 км	15,00	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол- во раз)	9	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)		11
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	9
	Или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимн. скамье (от уровня скамьи-см)	+6	+7

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Реализация программы соответствуют поставленным перед этапом задачам. Так после прохождения обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки обучающиеся:

- получают удовлетворение своих индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- у обучающихся сформируется устойчивый интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом.
- воспитанникам будут созданы условия для формирования навыков здорового и безопасного образа жизни.
- обучающиеся овладеют разносторонними двигательными навыками и умениями, повысят уровень общей и специальной физической подготовки, будут способны проявлять черты спортивного характера.
- обучающиеся получают начальные технические навыки по виду спорта- хоккей с шайбой.

Методы тренировки

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

- общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Общепедагогические методы включают:

- словесные методы, применяемые в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

- наглядные методы, используемые в спортивной практике, относятся: правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен; демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых

площадок и полей и др.; применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.; применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью.

Практические методы:

- методы строго регламентированного упражнения относятся методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные). При применении целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов — непрерывные и интервальные. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений, как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха.

При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном — варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки - применяется в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Равномерный метод – характеризуется выполнением физических упражнений в течении относительно длительного времени с постоянной интенсивностью. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью. Недостатком этого метода является быстрое приспособление (адаптация) к нему.

Переменный метод – отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения, путём изменения скорости, темпа, ритма, амплитуды движения. Преимущество метода – он устраняет монотонность в работе, но этот метод желательно применять с подготовленными спортсменами.

Интервальный метод - характеризуется выполнением серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами отдыха.

Повторный метод – характеризуется многократным повторением упражнений с определённым и направленным интервалом отдыха, при условии достаточно полном восстановлении работоспособности спортсмена. Тренировочный эффект, в отличие от интервального метода, только в период выполнения упражнения. Недостаток – он достаточно быстро истощает энергетические ресурсы, может возникнуть образование скоростного барьера, эффект перетренированности.

Метод круговой тренировки – характеризуется выполнением специально подобранного комплекса физ. упражнений с использованием ряда методов. Этот метод сопряжённого развития физ. качеств и совершенствования навыков. Отличительные черты:

- регламентация работы и отдыха на каждой станции;
- индивидуализация нагрузки;
- использование хорошо изученных упражнений;
- последовательное включение в работу различных мышечных групп.

Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия

на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена. Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

Средства тренировки

Средства тренировки, применяемые в подготовке юных хоккеистов, подразделяются на следующие основные группы: соревновательные упражнения, специальные упражнения на коньках, специально-подготовительные упражнения в отсутствие льда, общеподготовительные упражнения.

Требования к методике тренировочных занятий с детьми:

В подготовке детей большой удельный вес должен принадлежать процессу обучения с тем, чтобы последующие годы заниматься преимущественно тренировкой. Обучение технике и тактике двигательных действий должно проходить в обычных условиях использованием подготовительных и подводящих упражнений, в игровой форме. Недопустимы установки на достижения результатов в кратчайшие сроки. Функциональные и технические нагрузки должны соответствовать в обычных условиях использованием подготовительных и подводящих упражнений, в игровой форме. Функциональные и технические нагрузки

должны соответствовать возможностям организма. Спортивные соревнования возможно проводить только после соответствующей подготовки к ним участников и по личному согласию. Режим спортивной работы должен сочетаться с особенностями построения учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

Учебно–тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование.

Основными критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

1. Регулярность посещения занятий;
2. Положительная динамика развития физических качеств у занимающихся;

3. Освоение теоретических знаний и умений по основам физической культуры, спорта, гигиены, самоконтроля;
4. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.
5. Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.