



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШ «Химик»

Коротеев Г.В.

Министерство физической культуры и спорта
Московской области

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Химик»

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно – оздоровительной ПОДГОТОВКИ

Срок реализации программы: без ограничений

Сведения о разработчиках программы:

Привалов В.Н., зам. директора по спортивной работе

Сведения о рецензентах программы:

Черных А.А., Олимпийский чемпион, ЗМС

Каменский В.В., президент ФХМО, Олимпийский чемпион,
обладатель Кубка Стэнли, ЗМС

Воскресенск

2023г.

I. Пояснительная записка

Программа проведения занятий по физической культуре и спорту по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом от 14 декабря 2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществлении образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиях реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» и Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Химик».

В развитии общества, его духовного и физического здоровья значительную роль играют физическая культура и спорт.

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и Формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Спорт – сфера социально – культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним.

Хоккей – командная игра, в Российской Федерации и является признанным видом спорта и включен во Всероссийский реестр видов спорта.

Хоккей с шайбой — командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Игра проходит на ледовой площадке размером 61 x 30 м с закругленными бортами высотой 1,22 м. Игроки перемещаются по ней на коньках. Состав каждой команды – пять человек и вратарь.

Площадка должна быть окружена пластиковыми или деревянными бортами высотой не менее чем 1 м и не более чем 1,22 м над уровнем поверхности льда. На лицевых бортах площадки должно быть установлено защитное стекло и поверх стекла — защитная сетка, предотвращающая вылет шайбы за пределы площадки и, как следствие, попадание в зрителей. В средней части бокового бортика расположены две открывающиеся внутрь дверцы, предназначенные для выхода игроков на площадку. Ещё две дверцы расположены напротив (2 скамейки для оштрафованных игроков). Каждая скамейка должна быть рассчитана минимум на 5 игроков. Минимальная длина скамейки — 4 метра, ширина — 1,5 метра.

Конструкция ворот: ширина — 1,83 м (6 футов), высота — 1,22 м (4 фута), наружный диаметр стоек — 5 см. Хоккейные ворота укрепляются на штырях, для которых во льду просверливаются отверстия. Данная технология обеспечивает довольно крепкую фиксацию ворот на поверхности площадки, но в то же время ворота могут сдвигаться, чтобы игрок, столкнувшийся с ними, не получил травму.

Большое внимание уделяется хоккейной экипировке. Спортсмены заботятся о том, чтобы максимально обезопасить себя от болезненных ударов шайбы и клюшки, от ударов при столкновении с другим игроком, от падения на борт и т. Д. Верхняя форма и шлемы игроков одной команды должны быть одинакового цвета (вратарю разрешается иметь шлем, отличный по цвету от шлемов других игроков). На свитерах игроков должны быть нанесены номера и фамилии.

В рамках VII летних Олимпийских игр (1920 год, Антверпен, Бельгия) состоялся первый Олимпийский турнир по хоккею. В программе зимних Олимпийских игр хоккей с шайбой присутствует с самой первой Олимпиады (1924 год, Шамони, Франция).

Хоккей на льду как вид спорта обладает рядом специфических особенностей. Во время игры хоккеистам необходимо уметь быстро развивать и замедлять скорость на таком отрезке, который длится всего 30-45 секунд. Матч состоит из таких периодов, а отдыхает игрок, сев на скамью. Кроме того, игрокам приходится переносить резкие всплески силы ввиду высокой скорости, развиваемой при скольжении.

Эта игра требует от игроков высокой степени физической подготовленности, силы, выносливости, быстроты зрительно – двигательной реакции. Игра в хоккей связана с длительной физической нагрузкой на весь организм спортсмена, сердечно – сосудистую и нервную систему, опорно – двигательный аппарат. Организм спортсмена испытывает высокие нагрузки, поэтому хоккеист должен быть приспособлен к такого рода физическим и психо-эмоциональным нагрузкам. Добиться такого рода адаптации организма и высокого спортивного мастерства, возможно только в результате многолетних тренировок.

Как признанный вид спорта, хоккей имеет соответствующие правила, среду занятий, используемый спортивный инвентарь и оборудование.

Предлагаемая настоящей программой форма проведения занятий имеет особую актуальность по двум основным причинам:

1. Проведение занятий по физической культуре и спорту обеспечивает заботу о сохранности жизни и здоровья, физического развития детей и подростков всех социальных категорий.
2. Проведение занятий по физической культуре и спорту обеспечивает преимущество физического воспитания граждан путем выявления и поддержки одаренных детей и подростков, проявивших способности в спорте.

Цель реализации настоящей Программы:

1. Обеспечение возможности ведения детьми и подростками здорового образа жизни.
2. Систематические занятия физической культурой и спортом.
3. Получение доступа к развитой спортивной инфраструктуре города.
4. Выявление одаренных детей.
5. Получение детьми начальных знаний о физической культуре и спорте
6. Культивация хоккея с шайбой как массового вида спорта.

Задачи реализации настоящей Программы:

1. Развитие физических качеств занимающихся и укрепление их здоровья.
2. Формирование у занимающихся положительного отношения к физической культуре и спорту.
3. Организация досуга и формирование у занимающихся потребности в поддержании здорового образа жизни.
4. Формирование у занимающегося интереса к виду спорта хоккей.
5. Всестороннее гармоничное развитие физических особенностей занимающихся.
6. Закаливание организма.
7. Владение основами техники и тактики хоккея.
8. Выявление одаренных детей.

Принципы реализации настоящей Программы:

1. Обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий детей и подростков.
2. Запрет на дискриминацию и насилие в области физической культуры и спорта.

3. Обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц при проведении занятий по физической культуре и спорту.
4. Непрерывность и преемственность занятий по физической культуре и спорту.
5. Учет возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся при проведении занятий по физкультуре и спорту.

Основным показателем работы являются: стабильность состава занимающихся, динамику прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки), перевод занимающихся в группы общеобразовательной предпрофессиональной подготовки.

Программа регламентирует спортивную и физкультурную деятельность в области хоккея с шайбой. Данная программа рассчитана для занятий детей и подростков в группах физической культуры и спорта.

Программа включает в себя пояснительную записку, нормативную и методические части, систему контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения.

Отличительной особенностью данной Программы является то, что она составлена для групп спортивно – оздоровительной подготовки до 1 года и свыше 1 года, с возрастом занимающихся от 5 лет и без ограничений. Минимальная наполняемость групп 10 спортсменов.

Настоящая программа является образовательной программой.

Реализация настоящей Программы является образовательной деятельностью.

II. Тренировочный план.

1. Занимающиеся: дети (мальчики и девочки), желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.
2. Требования к возрасту: с 5 лет.
3. Период проведения занятий: без ограничения срока.
4. Период проведения занятий, наполняемость групп и объем тренировочной нагрузки:

| Период проведения занятий | Минимальная наполняемость групп (чел.) | Максимальный количественный состав групп (чел.) | Максимальный объем тренировочной нагрузки (час/нед.) | Всего часов в году |
|---------------------------|--|---|--|--------------------|
| весь период | 10 | 30 | до 6 | 230 |

5. Учебный годовой план проведения занятий:

| №п/п | Содержание занятий | Количество часов в год | | Соотношения объема к общему тренировочному процессу | Вид занятий |
|---|--|------------------------|--------------|---|-----------------------|
| | | До 1 года | Свыше 1 года | | |
| 1. Тактические и теоретические занятия | | | | | |
| 1 | Введения в основы хоккея. История развития хоккея. | 6 | 1 | | Теоретические занятия |
| 2 | Основы здорового образа жизни | 6 | 1 | | Теоретические занятия |
| 3 | Влияние физических упражнений на организм спортсмена | - | 4 | | Теоретические занятия |
| 4 | Правила проведения | 11 | 4 | | Теоретические |

| | | | | | |
|-------------|---|-----|-----|------|-----------------------|
| | занятий, правила игры | | | | занятия |
| 5 | Основы командной и индивидуальной тактики игры в обороне, атаке | - | 13 | | Теоретические занятия |
| Итого часов | | 23 | 23 | 10% | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 46 | 47 | 20% | Практические занятия |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 23 | 24 | 10% | Практические занятия |
| 3 | Техническая подготовка | 90 | 82 | 60% | Практические занятия |
| 4 | Технико – тактическая подготовка | 36 | 42 | | Практические занятия |
| 5 | Контрольные нормативы, соревнования | 12 | 12 | | Практические занятия |
| Итого часов | | 207 | 207 | 90% | |
| Всего часов | | 230 | 230 | 100% | |

**План-график распределения программного материала
в годичном цикле для спортивно-оздоровительных групп до
года обучения (ч)**

| Виды подготовки | Кол-во (ч) | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь |
|-------------------------|-------------------------------------|------|--------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|
| | | | | | | | | | | | | | |
| Техническая | 23 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | |
| Физическая | 46 | 7 | 6 | 4 | 2 | 5 | 6 | 2 | 2 | 5 | 4 | 3 | |
| Специальная физическая | 23 | 0 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 5 | 5 | 1 | 3 | 2 | |
| Техническая | Техническая | 90 | 13 | 11 | 8 | 9 | 7 | 9 | 5 | 7 | 9 | 8 | 4 |
| | Технико-тактическая, Игровая | 36 | 2 | 2 | 5 | 6 | 5 | 1 | 5 | 3 | 3 | 3 | 1 |
| | Контрольные Нормативы, Соревнования | 12 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 0 |
| | Итого | 138 | 15 | 13 | 14 | 16 | 13 | 13 | 12 | 11 | 14 | 12 | 5 |
| Теоретические испытания | + | | + | | | | + | | | | + | + | |
| Оздоровительные занятия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| | 230 | 23 | 21 | 22 | 22 | 21 | 23 | 22 | 20 | 22 | 22 | 12 | |

**План-график распределения программного материала
в годичном цикле для спортивно-оздоровительных групп
свыше года обучения (ч)**

| Виды подготовки | Кол-во (ч) | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | |
|---------------------------|-------------------------------------|---------------|--------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|---|
| | | Теоретическая | 23 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| Физическая | 46 | 8 | 6 | 2 | 3 | 4 | 6 | 3 | 3 | 5 | 2 | 4 | |
| Сп. физическая | 23 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 4 | 3 | |
| Спортивные виды спорта | Техническая | 80 | 11 | 6 | 10 | 8 | 9 | 7 | 7 | 8 | 7 | 4 | 3 |
| | Технико-тактическая, Игровая | 41 | 2 | 6 | 6 | 6 | 3 | 1 | 5 | 3 | 4 | 4 | 1 |
| | Контрольные Нормативы, Соревнования | 17 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 5 | 0 |
| | Итого | 138 | 13 | 12 | 17 | 12 | 13 | 13 | 14 | 12 | 13 | 14 | 8 |
| Контрольные испытания | + | | + | | | | + | | | | + | + | |
| Установительные испытания | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Итого | 230 | 23 | 21 | 22 | 22 | 21 | 23 | 22 | 20 | 22 | 22 | 12 | |

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать на спортивно – оздоровительном этапе 2 х часов. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебным планом, разработанным на 46 недель. Минимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10 % от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25 % от годового тренировочного объема.

Освоение элементов других видов спорта

Как известно, игровая деятельность в хоккее с шайбой отличается многообразием и сложностью движений циклического и ациклического характера. Эти движения выполняются в самых разнообразных сочетаниях, проявляясь в сложной координационной согласованности определенных частей тела: одновременное и последовательное сочетание разнохарактерных действий с ведением шайбы и без нее с максимальной быстротой и на максимальной скорости передвижения; специфичные исходные и промежуточные положения тела, непрерывная, быстрая смена игровых ситуаций, непосредственный контакт с противником - все это требует высокого уровня координационных возможностей спортсмена, проявляемых в игре и являющихся основой технико-тактических действий хоккеиста.

Уровень координационных возможностей зависит от запаса движений спортсмена, который увеличивается при выполнении упражнений. Каждое изучаемое движение частично опирается на старые, уже выработанные координационные сочетания, которые

вместе с новыми сочетаниями вступают в специфическое соединение и образуют новый навык. Чем тоньше, точнее и разнообразнее была работа двигательного аппарата, чем больше благодаря этому запас условно-рефлекторных связей, тем большим числом двигательных навыков владеет хоккеист, тем легче он усваивает новые формы движений и лучше приспосабливается к существующим условиям.

Для увеличения уровня подготовки юных хоккеистов в тренировочный процесс должны входить элементы из различных видов спорта. Внедрение в процесс подготовки различных видов спорта обеспечивает уклонение от монотонной тренировочной деятельности, способствует повышению психологического состояния обучающихся и получению удовольствия от занятия спортом. В процессе подготовки хоккеистов используют: гимнастику, акробатику, легкую атлетику, подвижные и спортивные игры, требующие умения быстро переходить от одних действий к другим, сообразовывая их с действиями прочих спортсменов.

Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм юных хоккеистов, но особенное их значение заключается в сильном воздействии на вестибулярный аппарат. С помощью этих упражнений наиболее эффективно развиваются способность ребенка ориентироваться в пространстве, чувство равновесия. Умение сохранять равновесие очень важно для овладения техникой катания на коньках и успешного выполнения всех технико-тактических действий в процессе игры (быстрое перемещение, силовые единоборства в самых различных и необычных положениях, быстрая смена положений, уменьшение площади опоры и т.п.). Для того чтобы поддерживать равновесие своего тела, юным хоккеистам нужно развивать статическую и динамическую координацию с помощью специально подобранных с этой целью упражнений.

Упражнения в лазанье и перелезании способствуют развитию силы мышц (особенно мышц верхних конечностей и плечевого пояса), ловкости, координации движений, выносливости и, кроме того, имеют непосредственно прикладное значение.

Упражнения с набивными мячами состоят в основном из переключивания, передач, бросков, ловли мяча, дополняемых различными элементарными движениями (наклонами, поворотами, приседаниями и др.).

Упражнения в висах и упорах помогают совершенствовать способность к ориентированию в пространстве при необычных положениях тела, воспитанию ловкости, гибкости, силы рук, плечевого пояса и туловища.

Большое значение в системе подготовки имеет использование элементов легкой атлетики. В тренировочном процессе хоккеистов прыжки являются естественным видом упражнений для развития координационных способностей. Они характеризуются кратковременными, но сильными мышечными напряжениями, помогают концентрировать свои усилия и быстро ориентироваться в пространстве, развивают координацию движений, глазомер, содействуют развитию быстроты, ловкости, смелости. Прыжковые упражнения также оказывают положительное влияние на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Прыжки можно разделить на прыжки в высоту, в длину, со скакалкой и прыжки с высоты. Прыжки со скакалкой и прыжки с высоты являются подготовительными к прыжкам в высоту и в длину.

На начальном этапе подготовки важно научить детей правильно, метко и далеко метать малые мячи и другие мелкие предметы. При последовательном и правильном применении упражнений, связанных с метанием различных предметов, можно положительно влиять на развитие нервно-мышечного и связочного аппарата не только верхних конечностей и плечевого пояса, но и всего организма в целом. Метание вырабатывает точные, согласованные движения кисти, предплечья, плеча, плечевого пояса, ног и туловища, а также глазомер и умение соразмерять свои усилия. Это имеет большое значение в формировании технико-тактических приемов хоккеиста.

При обучении бегу обращается внимание на свободу движений, непринужденность бега, правильную осанку в связи со специфическим положением тела во время

передвижения на коньках. Затем, продолжая работу над воспитанием свободного и легкого бега, следует обучить хоккеистов ставить ногу с передней части стопы, бежать ритмично. Далее переходят к обучению быстрому бегу с высоким подниманием бедра, умению преодолевать различные препятствия во время бега.

Важная роль в системе подготовки отводится подвижным и спортивным играм, как средству всестороннего воспитания хоккеистов. Систематическое проведение различных игр позволяет комплексно воздействовать на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем, благотворно влияют на психологическое состояние спортсменов во время соревновательной деятельности.

Применение в процессе подготовки элементов других видов спорта способствует повышению уровня тренированности. Хоккеисты получают представление об основных компонентах всякого движения - направлении, амплитуде, напряжении, ритме - и приучаются сознательно управлять движениями своего тела.

III. Методическая часть

При проведении тренировочных занятий тренеры и спортсмены должны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные директором МОУ ДОД «СДЮСШОР «Химик». Тренеры обязаны соблюдать правила проведения тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. Тренировочные занятия должны проводиться на основе утвержденных индивидуальных планов спортивной подготовки. Тренер должен иметь план тренировочного занятия. Тренировки могут строиться по групповому и индивидуальному принципам.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

| Морфофункциональные Показатели физических качеств | Возраст (лет) | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост | | | | | | | | + | + | + | + | | |
| Мышечная масса | | | | | | | | + | + | + | + | | |
| Быстрота | | | | | + | + | + | + | | | | | |
| Скоростно-силовые качества | | | | | | + | + | + | + | + | | | |
| Сила | | | | | | | | + | + | + | + | | |
| Выносливость (аэробные возможности) | | | | + | + | + | | | | | | | |
| Анаэробные возможности | | | | | + | + | + | | | | | | |
| Гибкость | + | + | + | + | + | + | | | | | | | |
| Координационные способности | | | | | + | + | + | + | | | | | |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | | |

1. Теоретические занятия

1.1. Введение в основы хоккея. История развития хоккея.

Хоккей как вид спорта, как командная игра. Понятия о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных хоккеистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий. Возникновение хоккея. Основные этапы развития отечественного хоккея. Основные этапы развития международного хоккея. Значение

русской школы хоккея для развития международного хоккея. История создания и развития клуба «Золотая шайба». Основные соревнования, проводимые в Российской Федерации для детей. Успехи российского хоккея на международной арене, хоккейные традиции региона. Основы здорового образа жизни.

1.2. Основы здорового образа жизни.

Содействие физическому совершенству и активному долголетию как ключевой фактор здорового образа жизни. Регулярная высокая двигательная активность, систематические занятия физической культурой и спортом. Рациональное и полноценное питание. Соблюдение норм и правил гигиены. Преодоление вредных привычек. Повышение защитных сил организма, укрепление здоровья, прохождение регулярного медицинского осмотра.

1.3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Подготовка органов, функциональных систем двигательного и дыхательного аппаратов к физическим нагрузкам. Взаимосвязь между физической и технико – тактической подготовки хоккеистов. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины, субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых.

1.4. Правила проведения занятий, правила игры.

Знакомство занимающихся со спортивной школой, с местом проведения занятий и режимом работы организации, правилами проведения занятий, гигиеническими требованиями и техникой безопасности при проведении занятий, расписанием занятий. Вводные данные о спортивных объектах, приспособленных для занятий и располагающих необходимым инвентарем и оборудованием на которых будет проводиться тренировочный процесс. Ознакомление с правилами, терминами и принципами игры.

1.5. Основы командной и индивидуальной игры в обороне, атаке.

1.6. Разделение игроков по амплуа, их начальные действия при игре в обороне и атаке. Расстановка игроков на ледовой площадке, согласно их амплуа. Основы командной и индивидуальной тактики игры в обороне, атаке.

Теоретические занятия. Тактическая и теоретическая подготовка.

| № п/п | Содержание занятий | Спортивно-оздоровительный этап | |
|-------|--|--------------------------------|--------------|
| | | Год обучения | |
| | | До 1 года | Свыше 1 года |
| 1 | Правила проведения занятий, правила игры | + | + |
| 2 | Основы здорового образа жизни | + | + |
| 3 | Введения в основы хоккея, история хоккея | + | + |
| 4 | Влияние физических упражнений на организм спортсмена | | + |
| 5 | Командные игры в обороне, атаке и индивидуальная тактика | | + |

Практические занятия.

Техническая подготовка. Приемы техники передвижения на коньках

| № п/п | Приемы техники хоккея | Спортивно-оздоровительный этап | |
|-------|--|--------------------------------|--------------|
| | | Год обучения | |
| | | До 1 года | Свыше 1 года |
| 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. | Торможения полуплугом и плугом | + | + |
| 11. | Старт с места лицом вперед | + | + |
| 12. | Бег короткими шагами | | + |
| 13. | Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах | | + |
| 14. | Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда | | + |
| 15. | Бег спиной вперед переступанием ногами | | + |

Техническая подготовка. Приемы техники владения клюшкой и шайбой

| № п/п | Приемы техники хоккея | Спортивно-оздоровительный этап | |
|-------|--|--------------------------------|--------------|
| | | Год обучения | |
| | | До 1 года | Свыше 1 года |
| 1. | Основная стойка хоккеиста | + | + |
| 2. | Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хватки): обычный, широкий, узкий | + | + |
| 3. | Ведение шайбы на месте | + | + |
| 4. | Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием 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 (заметаящий) | + | + |
| 10. | Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой) | | + |
| 11. | Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы | | + |
| 12. | Остановка шайбы крюком, клюшкой и рукояткой, коньком, рукой, туловищем | + | + |
| 13. | Отброс шайбы клюшкой способом выбивания | | + |

Техническая подготовка. Техника игры вратаря.

| № п/п | Приемы техники хоккея | Спортивно-оздоровительный этап | |
|-------|--|--------------------------------|--------------|
| | | Год обучения | |
| | | До 1 года | Свыше 1 года |
| 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 | | + |
| 10. | Ловля шайбы ловушкой стоя на месте | | + |
| 11. | Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках | | + |
| 12. | Ловля шайбы ловушкой в шпагате | | |
| 13. | Ловля шайбы на блин | | |
| 14. | Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени | | |
| 15. | Отбивание шайбы блином стоя на месте | | + |
| 16. | Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках | | + |
| 17. | Отбивание шайбы коньком | | + |
| 18. | Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) | | + |
| 19. | Прижимания шайбы туловищем и ловушкой | | + |
| 20. | Остановка шайбы клюшкой у борта | | + |

Технико - тактическая подготовка

| № п/п | Приемы тактики хоккея | Спортивно-оздоровительный этап | |
|---|---|--------------------------------|--------------|
| | | Год обучения | |
| | | До 1 года | Свыше 1 года |
| 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, 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 | | + |

Так же в практических занятиях тренировочного процесса в предметных областях используются элементы других видов спорта, описанные в главе № II данной программы. Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

- принцип комплектности предлагает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном отношении.
- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годового и многолетнего циклов, его соответствие требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.
- принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных хоккеистов.

Техника безопасности в процессе обучения

Для успешного решения воспитательных и образовательных задач большое значение имеет создание педагогически продуманных условий, таких как:

- определение содержания и объема занятия;
- подбор материала и оборудования;
- организация места проведения занятия;
- продолжительность занятий с учетом его содержания и возраста детей.

При реализации тренировочного процесса с учетом данных условий важно соблюдение требований техники безопасности.

1. Общие требования

1.1 К занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

1.2 При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха и правила личной гигиены.

1.3 При проведении занятий по хоккею возможно действие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при применении силовых приемов, перекладывание, потертости от коньков, травмы при падении на лед, травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4 При несчастном случае тренер – преподаватель обязан немедленно сообщить об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы.

1.5 Тренер-преподаватель, допустивший невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекается к дисциплинарной ответственности и с ним проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Перед началом тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

- 1.1. Собрать всех спортсменов заранее, дать время на переодевание.
- 1.2. Тщательно проверить спортивный инвентарь и экипировку обучающихся (коньки, защитная форма).
- 2.3 Провести разминку

3. Требования безопасности во время занятий

Во время тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

- 3.1 Запереть все калитки на ледовой арене.
- 3.2 Следить за точным выполнением всех своих требований и распоряжений.
- 3.3 Не допускать катания спортсменов на тесных или свободных коньках.
- 3.4 Не выпускать спортсменов на лед и отпускать спортсменов в раздевалки только со своего разрешения.

3.5 Запрещено находиться на ледовой арене при работе ледозаливочной машины и при открытых для выезда машины воротах.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

В аварийных ситуациях тренер-преподаватель обязан:

4.1 При плохом самочувствии обучающегося прекратить занятия и вызвать через администратора медицинского работника школы.

4.2 При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, вызвать медицинского работника школы, сообщить об этом администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончанию занятий

По окончании тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

5.1 Отвести спортсменов в раздевалку.

5.2 Проследить за тем, чтобы:

- обучающиеся приняли душ или тщательно вымыли лицо и руки с мылом;
- убрали спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место (или в сумку)
- переоделись в повседневную одежду.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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

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

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

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

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.

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

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Этапный контроль включает сдачу нормативов. После каждого этапа обучения и во время его проводится промежуточная сдача нормативов, а после освоения всей программы – итоговая.

Сдача нормативов позволяет оценить уровень развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Задачи системы контроля и зачетных требований:

- определение уровня теоретической подготовки спортсменов в конкретной

образовательной области;

- выявление степени сформированности практических умений и навыков детей в хоккее;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности группы.

Результаты нормативов юных хоккеистов оцениваются таким образом, чтобы можно было определить:

- 1) насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым ребенком;
- 2) полноту выполнения образовательной программы;
- 3) обоснованность перевода воспитанника на следующий этап или год обучения;

В практике детско-юношеского хоккея должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела:

1. Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).
3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого хоккеиста чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ И КОНТРОЛЯ СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

Для оценки общей физической подготовки применяются:

1. Бег 20 м с высокого старта (с).
2. Прыжок в длину толчком двух ног (м).
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во).

Для оценки специальной физической и технической подготовленности (на льду хоккейной площадки):

1. Бег на коньках на 20 м
2. Бег на коньках на 20 м спиной вперед (с).
2. Слаломный бег на коньках без шайбы
3. Челночный бег 4х9 м (с).
4. Челночный бег на коньках 6х9 м (с).

| | | |
|-----------------------------|--|--|
| Быстрота | Бег на 20 м с высокого старта (не более 7 с) | Бег на 20 м с высокого старта (не более 8 с) |
| | Бег на коньках на 20 м (не более 7 с) | Бег на коньках на 20 м (не более 8 с) |
| Сила | Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 130 см) | Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 120 см) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) |
| Координационные способности | Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 10 с) | Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 11 с) |
| | Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 17 с) | Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 18 с) |
| | Челночный бег 4х9м (не более 15 с) | Челночный бег 4х9м (не более 16 с) |
| | Челночный бег на коньках 6х9м (не более 24 с) | Челночный бег на коньках 6х9м (не более 25 с) |

Результаты нормативов требуют корректировки в зависимости от возраста обучаемого, срока обучения и индивидуальных способностей.

После окончания обучения в спортивно – оздоровительных группах и освоения данной программы воспитанники, достигшие более высокого уровня в обучении переводятся на предпрофессиональную подготовку со сдачей контрольных нормативов, соответствующих дальнейшему этапу подготовки.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. Буклатин А.Ю., Колузганов, ВМ. Юный хоккеист - М Фис 1986.
2. Гарский Т. Игра хоккейного вратаря.- М.: Фис, 2004
3. Зельченко В.Б., Никитушкин ВТ., Губа В.П. Критерии отбора -М: Терра-спорт, 2015.
4. Никитушкин В.Г., Губа ВЛ. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 2008.
5. Савин В.Л. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Фис, 2010.
6. Савин В.Л. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
7. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнова. - М: Академия, 2012.
8. Фелин В.Л. Теория и методика юношеского спорта - М Фис 2007.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Подготовка игрока. Техника вне льда. Видео
2. Подготовка игрока. Тренировки на льду. Видео
3. Функциональная подготовка вратаря вне льда. Видео.
4. Подготовка вратаря. Тренировка техники вне льда. Видео
5. Подготовка вратаря. Стойка, позиция, поза. Видео
5. Подготовка вратаря. Движение в воротах. Видео
6. Вратарь. Парирование бросков. Видео
7. Функциональная подготовка юного хоккеиста. Видео
8. Тренировки хоккеистов вне льда и на льду с использованием простого инвентаря. Видео.
9. Тактические варианты игры. Тактика отката. Игра на вбрасываниях. Видео.
10. Физическая подготовка хоккеистов. Круглый стол тренеров 15.07.2019. Видео

11. Техника владения шайбой. Видео
12. Техника броска, отработка в бытовых условиях. Видео
13. Видеокурс. Школа вратарей Владислава Третьяка
14. Видеокурс обучения технике катания на коньках

Перечень интернет-ресурсов:

1. Жизнь в хоккее - www.lifeinhockey.ru
2. Детский хоккей (форум) - <http://kidshockey.ru>
3. Статистика хоккея - <http://r-hockey.ru>
4. Все о хоккее - <http://allhockey.ru>
5. Федерация хоккея России - <http://www.fhr.ru>
6. Международная федерация хоккея - <http://www.iihf.com>
7. Телеканал "Спорт" - <http://www.sportbox.ru>
8. Газета "Советский Спорт" - <http://www.sovsport.ru>
9. Газета "Спорт Экспресс" - <http://www.sport-express.ru>
10. Газета "Футбол Плюс Хоккей" - <http://www.fhplus.ru>
11. Газета "Прессбол" - <http://pressball.by>
12. Чемпионат.ру - <http://www.championat.ru>
13. Спорт.ру - <http://sport.ru>
14. Sports.ru - <http://sports.ru>
15. Спорт день за днем - <http://www.sportsdaily.ru>
16. Хоккейное обозрение - <http://www.hockeyreview.ru>
17. Наш Хоккей - <http://www.russian-hockey.ru>
18. 4-й Период - <http://4period.ru>
19. Хоккейная Правда - <http://www.hockeypravda.ru>
20. Хоккейная Страна - <http://www.hockeyland.ru>
21. Мир Хоккея - <http://hockey-world.net>

Печатлю

МБУ ДО «СН «Химик» 16 листов

Директор _____ Г. В. Коротеев

