

**Комитет по образованию Администрации города Новоалтайска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Детско-юношеский центр города Новоалтайска**

РАССМОТРЕНА
на заседании
методического совета
МБОУ ДО ДЮЦ г. Новоалтайска

Протокол № 1
от «13» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ ДО ДЮЦ г. Новоалтайска

Страшников Т.В.

«13» августа 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ»**
Возраст обучающихся: 6-17 лет
Срок реализации: 4 года

Автор - составитель:
Близняков Сергей Павлович,
Педагог дополнительного образования

Новоалтайск, 2024

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 г. № 2945-р «План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года";
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДОО»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 Н 09-3242);
- Методические рекомендации по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций");
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 г. Москва «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае» с дополнениями и изменениями;
- Устав МБОУ ДО ДЮЦ города Новоалтайска.

Актуальность:

Хоккей доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках.

Выбор спортивной игры - хоккей - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой учреждения и, естественно, подготовленностью самого педагога.

Очень важно, чтобы ребенок мог после занятий снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь посредством занятий хоккеем. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия хоккеем способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации

движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности хоккея создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, хоккей, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Вид ДООП: Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Направленность ДООП:

Физкультурно-спортивная.

Адресат ДООП: дети 6-17 лет. Условия набора обучающихся: дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

По возрасту, обучающиеся распределяются следующим образом:

- 1 год обучения - 6-8 лет,
- 2 год обучения - 9-12 лет,
- 3 год обучения - 13-15 лет,
- 4 год обучения - 16-17 лет.

Срок и объем освоения ДООП:

4 года, 216 педагогических часа в год.

Форма обучения: Очная.

Формы занятий:

Основными формами занятий являются тренировки и игра.

На 1 году обучения-групповые, на 2, 3 и 4 –индивидуально- групповые.

Программа включает как теоретические занятия в аудиториях, так и практические занятия в спортзалах и на хоккейной площадке.

Учитывая психологические возрастные особенности обучающихся, следует помнить о необходимости постоянной смены деятельности.

Особенности организации образовательной деятельности:

В соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по

интересам, сформированных в группы обучающихся разного возраста, состав групп постоянный.

Занятия носят теоретический и практический характер.

Теоретические занятия - лекции, беседы, занятия по схемам.

Практические занятия - групповые, индивидуально-групповые занятия, выезды на просмотр хоккейных матчей, демонстрация видеофильмов о хоккее.

В подготовительной группе рекомендуется 2-3 тренировки в неделю. Максимальная продолжительность каждой тренировки - 60 мин. Время от времени проводятся «товарищеские» матчи.

Младшим школьникам проводят 3-4 тренировки в неделю. Продолжительность-60 мин. Рекомендуется проводить 20-30 матчей за сезон.

Старшим школьникам рекомендуется 4-5 тренировок, продолжительность каждой - 60-90 мин. Число матчей за сезон 30-40.

Юноши тренируются 5-6 раз в неделю. Продолжительность 60-90 мин. Число матчей в сезоне достигает 40-50. Максимальная нагрузка распределяется на вторник и пятницу.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель: приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, через получение стойких технических и тактических умений и навыков в хоккее.

Задачи:

Личностные

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в хоккей;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям хоккеем;
- воспитание игрового мышления, настойчивости, трудолюбия;
- развитие личностных качеств.
- **Метапредметные**
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Образовательные (предметные)

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (хоккей);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике хоккея;
- научить самостоятельно применять атакующий и защитный стиль игры;
- научить компетентно вести судейство игр при проведении соревнований, а также преодолевать психологический барьер при поражении на соревнованиях;
- привить волевые качества: упорство, целеустремленность и спортивный характер.

Ожидаемые результаты:

Личностные:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Метапредметные:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- представлять занятия хоккеем как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятия
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- владеть простейшими техническими приемами: катание, ведение шайбы, передача шайбы, торможение, старт, ускорение и т.д.;
- владеть навыками соревновательной деятельности.

Ожидаемые результаты по окончанию 1 года обучения:

- правильное катание на коньках,
- выполнение простейших хоккейных приёмов (ведение шайбы на месте и в движении, передача и остановка шайбы, катание вперёд/с торможением/по кругу/спиной вперёд);

по окончанию 2 года обучения:

- знание правил игры,
- выполнение сложных технических приемов,
- разыгрывание простых схем игры,
- умение логически мыслить,
- стремление к соревнованиям со сверстниками;

по окончанию 3 года обучения:

- выполнение упражнений на скорость и силу,
- выполнение упражнений силовой борьбы,
- владение более усложнённой хоккейной тактики,
- владение разными видами передачи бросков,
- выполнение упражнений по взаимозаменяемости;

по окончании 4 года обучения:

- умение разыгрывать различные схемы обороны и атаки игры,
- умение играть в большинстве и меньшинстве,
- умение вратаря руководить защитой и нападением,
- владение различными видами бросков,
- знание санитарных норм и правил,
- умение оказывать первую медицинскую помощь.

Учебно-тематический план (1 год обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<i>Предсезонная подготовка</i>				
1	Вводное занятие	1,5	0,5	2
2	Развитие спорта в России	1,5	0,5	2
3	Развитие хоккея в стране	1,5	0,5	2
4	Санитарные нормы и правила	1,5	0,5	2
5	Оказание первой медицинской помощи	1,0	3	4
6	Комплекс упражнений для вводной части тренировочного занятия	1,5	10,5	12
ИТОГО:		8,5	15,5	24
<i>Техническая подготовка</i>				
1	Знакомство с правилами хоккея и снаряжением	1,5	4,5	6
2	Постановка и передвижение на коньках	1,5	22,5	24
3	Умение держать клюшку	1,5	20,5	22
4	Повороты	0,5	21,5	22
5	Вратарь и его действия	1,5	20,5	22
ИТОГО:		6,5	89,5	96
<i>Технико-тактическая подготовка</i>				
1	Функции игроков	0,5	21,5	22
2	Передачи шайбы	1,5	28,5	30
3	Подвижные игры	1	31	32
4	Итоговое занятие	3,5	8,5	12
ИТОГО:		6,5	89,5	96
ВСЕГО в год		21,5	194,5	216

Учебно-тематический план (2 год обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<i>Предсезонная подготовка</i>				
1	Вводное занятие	1,5	0,5	2
2	Лекции об основах гигиены, тренировки	2,5	0,5	3
3	Беседа с родителями	5,5	0,5	6
4	Совместное участие в культурных и других мероприятиях	0,5	7,5	8
5	Комплекс упражнений для воспитания скорости	0,5	14,5	15
6	Комплекс для воспитания ловкости	0,5	14,5	15
ИТОГО:		11	38	49
<i>Техническая подготовка</i>				
1	Передвижение на коньках и его виды	0,5	6,5	7
2	Владение клюшкой и шайбой	0,5	7,5	8
3	Выбрасывание	0,5	8,5	9
4	Техническая подготовка вратарей	0,5	9,5	10
5	Различные виды передач шайбы	0,5	10,5	11
6	Силовые приемы	0,5	8,5	9
ИТОГО:		3	51	54
<i>Технико-тактическая подготовка</i>				
1	Командная тактика	1	17	18
2	Тактика нападения	0,5	16,5	17
3	Тактика обороны	0,5	10,5	11
4	Силовые приемы	0,5	7,5	8
ИТОГО:		2	51	54
<i>Контроль за технико-тактической подготовкой игроков</i>				
1	Результативность бросков	0,5	8,5	9
2	Надежность вратаря	1,5	8,5	9
3	Итоговое занятие	19,5	21,5	41
ИТОГО:		21,5	38,5	59
ВСЕГО в год		37,5	178,5	216

Учебно-тематический план (3 год обучения)

№ п/п	Тема	Общее количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<i>Предсезонная подготовка</i>				
1	Вводное занятие	1,5	0,5	2
2	Комплекс упражнений для воспитания силы	0,5	11,5	12
3	Комплекс для воспитания быстроты	0,5	11,5	12
4	Комплекс для воспитания ловкости	0,5	11,5	12
5	Комплекс упражнений для воспитания гибкости	0,5	11,5	12
6	Комплекс упражнений для воспитания выносливости на суше	0,5	10,5	11
ИТОГО:		4	57	61
<i>Техническая подготовка</i>				
1	Передвижение на коньках	0,5	5,5	6
2	Маневрирование	0,5	5,5	6
3	Владение клюшкой и шайбой	0,5	4,5	5
4	Броски шайбы	1,5	4,5	6
5	Силовые приемы	0,5	2,5	3
6	Техника игры вратаря	0,5	4,5	5
ИТОГО:		4	27	31
<i>Технико-тактическая подготовка</i>				
1	Функции игроков	0,5	7,5	8
2	Индивидуальная тактика	0,5	7,5	8
3	Командная тактика	0,5	7,5	8
4	Игра в большинстве	0,5	7,5	8
5	Тактика обороны	0,5	7,5	8
6	Командная тактика	0,5	7,5	8
7	Игра в меньшинстве	0,5	7,5	8
ИТОГО:		3,5	52,5	56
<i>Контроль за технико-тактической подготовленностью</i>				
1	Результативность бросков	0,5	3,5	4
2	Эффективность игровых действий (%)	0,5	3,5	4

3	Показатель агрессивности при атаке ворот	0,5	5,5	6
4	Показатель самоотверженности при защите ворот	0,5	5,5	6
5	Надежность вратаря	0,5	4,5	5
6	Итоговое занятие	5,5	37,5	43
ИТОГО:		8	60	68
ВСЕГО в год		19,5	196,5	216

**Учебно-тематический план хоккейного клуба
(4 год обучения)**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<i>Предсезонная подготовка</i>				
1	Вводное занятие	1,5	0,5	2
2	Развитие спорта в России	1,5	0,5	2
3	Развитие хоккея в стране	1,5	0,5	2
4	Санитарные нормы и правила	1,5	0,5	2
5	Оказание первой медицинской помощи	1,0	3	4
6	Комплекс упражнений тренировочного процесса	1,5	10,5	12
ИТОГО:		8,5	15,5	24
<i>Техническая подготовка</i>				
1	Беседы с арбитрами и тренерами о тренировках, режиме, гигиене и о правилах игры	1,5	4,5	6
2	Комплекс упражнений для воспитания силы и гибкости	1,5	22,5	24
3	Комплекс упражнений на быстроту и ловкость	0,5	20,5	22
4	Комплекс упражнений для бросков шайбы	1,5	21,5	22
5	Техники игры вратаря	1,5	20,5	22
ИТОГО:		6,5	89,5	96
<i>Технико-тактическая подготовка</i>				
1	Комплекс упражнений для отработки комбинаций в атаке и обороне	0,5	21,5	22
2	Комбинации игры в большинстве и меньшинстве	1,5	28,5	30
3	Умение вратаря руководить защитой. Начало атаки	1	31	32
4	Итоговое занятие	1,5	11,5	12
ИТОГО:		3,5	92,5	96
ВСЕГО в год		18,5	197,5	216

Содержание программы:

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура, как составляющая часть культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт, как составляющая 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 обучающегося

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 чемпионы страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионах 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 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 контрактных 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.

Травматизм в спорте и его профилактика

Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствует появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем.

В качестве профилактики рекомендуется:

- При проведении учебно – тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;
- Нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок;
- Основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного

аппарата в подготовительной части занятий;

- Обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования и инвентаря).

Характеристика системы подготовки хоккеистов

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов. Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

Управление подготовкой хоккеистов

Основные функции управления процессом подготовки хоккеистов - планирование, контроль и реализация плана. Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный. Технология составления планов. Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов. Контроль уровня подготовки хоккеистов. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов. Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

Основы техники и технической подготовки

Основные понятия и технике «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приёмов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и подходы к разучиванию приёмов техники. Характеристика технического мастерства: объём и разносторонность технических приёмов: эффективность выполнения технических приёмов; степень обучения владения техническими приёмами. Показатели надёжности, стабильности и вариативности. Просмотр кинопрограмм, видеозаписи.

Основы тактики и тактической подготовки

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приёмов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне. Тактика игры в не равночисленных составах. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписи.

Характеристика физических качеств и методика, их воспитания

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств. Характеристика и методика воспитания силовых качеств. Характеристика и методика воспитания скоростных качеств. Характеристика и методика воспитания координационных качеств. Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

Соревнования по хоккею

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, с выбиванием, комбинирования. Основные правила игры в хоккей. Судейство соревнований.

Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

Психологическая подготовка хоккеистов

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности обучающегося и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению обучающегося.

Разработка плана предстоящей игры

Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных оставления плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на предигровой тренировке с внесением возможных коррекций.

Установка на игру и её разбор

Установка на игру – краткое сообщение игрокам плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения установки. В заключение, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут. Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды. Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий. Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, представляется возможность высказать своё мнение игрокам. В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

Практическая подготовка 1-го года обучения

1. Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения вис на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;

- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время-20 метров, 30 метров, челночный бег 5 по 15 метров;
- кросс 1-3 км;
- комплекс силового упражнения; 10 раз отжим, 10 подъем туловища к ногам, 10 раз поднос ног к груди 10 раз приседаний и так максимум 5 подходов каждого цикла без перерыва;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

2. Специальная физическая подготовка

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в хоккее мышц туловища, ног, рук.

Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров;
- прыжки одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево - вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег с крестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения, лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения, лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

- упражнения с набивными мячами разного веса; метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание шайбы клюшкой на дальность и точность попадание в заданную цель;
- имитация ударов без шайбы, с клюшкой, с утяжеленным пером (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в хоккее.

Практическая подготовка 2-го года обучения

1. Общефизическая подготовка

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 присяде и полуприсяде.

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 брусках, перекладине, бревне. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Катание на лыжах с гор, езда на велосипеде по сложнопересяченной 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, длину, 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 от 5 до 15 километров. Езда на велосипеде по равнине и в горы.

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития взрывной силы.

-Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела. Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперёд, назад. 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 из различных положений. 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 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.

Практическая подготовка 3-го года обучения

Общездоровья подготовка и специальная подготовка.

По программе 2-го года обучения, меняется объём, интенсивность, отягощения, интервалы отдыха по усмотрению тренера опираясь на состояние обучающихся.

3. Техническая подготовка

На начальной стадии групп спортивно-оздоровительного этапа неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с шайбой и клюшкой.

Основными педагогическими принципами работы тренерапреподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократное повторение правильной хватки клюшки игрока и основной стойки игрока;

- упражнения с клюшкой и с шайбой: дорабатываем кистевой бросок, бросок шайбы всей рукой. Щелчок клюшкой по шайбе партнеру. Прием и обратно с ловлей шайбы;

- различные виды жонглирования клюшкой с шайбой, подвешенным «на удочке» подброс шайбы правой, левой клюшки двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами клюшки, двумя сторонами поочередно;

- с последующей ловлей шайбы вратарем ловушкой без отскока от него;

- упражнения с клюшкой и шайбой в движении – на коньках медленно, с ускорением, с ведением шайбы по сторонам и двумя сторонами клюшки поочередно, то же с поворотами, изменением направления движения;

- удары по воротам с вратарем необходимо попасть в ловушку вратаря.

Отрабатываем с тренером по очередности;

- после освоения элементарных упражнений с шайбой и клюшкой переходим на изучение техник простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение клюшки, кисти, предплечье, плеча;

- многократное повторение ударов на разных скоростях (сначала медленное, затем – ускоренное) без шайбы, с шайбой у стенки;

- игра один на один с вратарем с тренером (партнером) одним видом удара (только слева или только справа), а затем сочетание ударов справа и слева;

- свободная игра ударами по ворота.

В группах 1-го года обучения в течение учебного года проводятся два соревнования и три товарищеские встречи, в конце года – тестирование по физической подготовке и упражнениям с шайбой и клюшкой согласно контрольных нормативов, приведенных в программе.

Учащиеся групп 2-го года обучения в течение учебного года принимают участие не менее, чем в трёх соревнованиях и участвуют в пяти товарищеских встречах – тестировании по физической подготовке согласно контрольных нормативов, приведенных в программе.

Учащиеся групп 3-го года обучения в течение учебного года принимают участие не менее, чем в пяти соревнованиях и восьми товарищеских матчах – тестировании по физической и специальной подготовке контрольных нормативов, приведённых в программе.

Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико – биологическому контролю и инструкторско

– судейской практике изложены в соответствующих разделах.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, игра на льду накатами, откидкой, щелчок, сочетание ударов справа и слева, накат и бросок, игра на счет.

Изучение техники удара щелчок справа и слева против наката. Отличие броска от откидки (щелчок бросок).

Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление броска шайбы как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в состоянии разных ударов.

Изучение удара контрнатом. Отличие контрнатата от наката и броска.

Изучение техники выполнения топ – спина. Имитация удара у зеркала, с применением тренажеров.

Пути повышения быстроты вращений шайбы при ударе топ – спином: выполнение удара с резким поворотом туловища, увеличение быстроты движения руки в направлении удара с тонким (по касательной) контактом пера и палки клюшки. Спортсмен сначала добивается наиболее сильного вращения в одном, а затем – в разных направлениях при тренировке топ – спина против подрезки.

Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенности физического развития, психо–физиологических показателей и склонностей учащихся.

Сочетание коротких подач с длинными по разным направлениям.

Тренировка приема сложных подач разными способами.

Передвижения вперед – назад и влево - вправо при сочетании различных ударов.

Разновидности изучаемых способов передвижений.

Разучивание техники укороченного удара с подрезки.

Игра на счет с применением различных заданий: применение определенного вида подач, бросков, ударов по шайбе, все подачи выполняются одним участником, игры с форой и т. д.

Соревнования в группах. Участие в квалификационных турнирах.

Учащиеся спортивно-оздоровительного этапа принимают участие за учебный год (сезон) не менее, чем в четырех соревнованиях, внутри группы должны сыграть не менее 8 раз.

Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико – биологическому контролю и инструкторско – судейской практике изложены в соответствующих разделах.