

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа по хоккею и фигурному катанию на коньках»
Мамадышского муниципального района РТ

«УТВЕРЖДАЮ»

«Рассмотрено»
Заседание пед. совета
Протокол №1 от «19» октября 2023 г.

Директор МБУ ДО «СШпоХиФК»

_____ И.А.Шевяхов

Приказ № 109 от « 19 » октября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»**

Возраст обучающихся с 5 до 16 лет
срок реализации программы: 3 года

Авторы- (составители):
Хуснуллина Л.Р. – зам.директора ОО
Набиуллина О.М.- инструктор – методист

г. Мамадыш
2023 г.

I. Пояснительная записка

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ от 04.12.2007 г.,
- Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- письмом Министерства спорта РФ от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554 «Методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»,
-приказом №999 от 30.10.2015 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»,
- приказом Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
- дополнительными образовательными и общеразвивающими программами спортивной подготовки по видам спорта (далее – Программы);
- постановлением Кабинета Министров Республики Татарстан от 25.09.2018 года №853 «Об условиях оплаты труда работников государственных физкультурных спортивных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва в Республике Татарстан»;
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по соответствующим видам спорта (далее – Федеральные стандарты спортивной подготовки),
- Уставом МБУ ДО «СШпоХиФК» и другими нормативно-правовыми актами в сфере физической культуры и спорта, образования в Российской Федерации.

Игра в хоккей с шайбой является эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности учащихся. Систематические занятия оказывают положительное влияние на организм ребёнка. Прежде всего, можно отметить благоприятные изменения в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры. Занятия спортом значительно повышают устойчивость вестибулярного аппарата. У учащихся совершенствуется функция равновесия, что позволяет им легко и свободно маневрировать на льду, выполнять различные фигуры. Благодаря влиянию холодного воздуха улучшаются терморегуляторные процессы в организме и, следовательно, происходит закаливание, повышается сопротивляемость простудным заболеваниям, отмечается сокращение их продолжительности. Таким образом, «Хоккей с шайбой» при целенаправленном руководстве со стороны тренера способствует развитию основных видов движений и может оказать всестороннее влияние на физическое развитие и физическую подготовленность обучающихся.

Данная дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» и требованиями главы 10. «Дополнительное образование», статьи 75 дополнительное образование детей и взрослых. Срок реализации программы 3 года.

В отделение принимаются все желающие систематически заниматься и допущенные к занятиям врачом. Количество обучающихся в группе не менее 15 человек в возрасте от 6 до 18 лет.

Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно расписанию — 4 раза в неделю по 1 уч. часу. Теория занимает 10 мин. Кроме того, обучающимся даются задания для самостоятельных (индивидуальных) занятий, способствующие укреплению здоровья, закаливанию, повышению физической подготовленности, овладению техникой катания на коньках и отдельными элементами техники игры.

Учебно-тренировочные занятия в группах проводятся тренером – преподавателем .

Во время занятий принимаются меры для предупреждения травм, обморожений и тщательно соблюдаются установленные санитарно-гигиенические требования к местам занятий.

Все обучающиеся проходят врачебный осмотр не реже одного раза в 6 месяцев.

Цель данной программы состоит в том, чтобы создать условия для воспитания у обучающихся стремления вести здоровый образ жизни, для укрепления здоровья детей и приобщения детей к командным видам спорта, в частности к хоккею с шайбой.

Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества юных хоккеистов и формирование у них стойкого интереса к занятиям хоккеем; а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики хоккея, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на этап начальной подготовки. Динамика распределения нагрузок СОГ говорит об увеличении объемов всех видов подготовки от первого к третьему году обучения. Различие этих годов заключается в использовании различных методов и средств подготовки от более простых на первом году обучения к более сложным на третьем году обучения.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Концепция развития дополнительного образования детей №1726-р от 04.09.2014г.
- Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ ред. 07.06.2013г. «О физической культуре и спорте РФ»
- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" №273-ФЗ от 29.12.2012г.

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 года №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013г. № 149 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей» (зарегистрировано в Минюсте России 03.06.2013г. №28636)

Приказ Минспорта России №1125 от 27.12.2013 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Постановление Главного Государственного Санитарного Врача Российской Федерации №41 от 04.07.2014. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». СанПин 2.4.4.3172-14

- Устав школы.

Этап спортивной подготовки	Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный	3	6	15	20

ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ РАБОТЫ

Работа спортивно-оздоровительной группы планируется на основе изложенных в данной программе учебных материалов. Спортивно-оздоровительный этап включает в себя 3 года обучения. Особенность этого этапа - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития. Учебно-тренировочный процесс для СОГ 1 года обучения целесообразно начинать с сентября и заканчивать в мае, для СОГ 2 и 3 года обучения - с июля и заканчивать в мае (46 недель УТЗ непосредственно в условиях школы и 6 недель спортивно-оздоровительного лагеря, УТС проводимых в каникулярный период и тренировок по индивидуальным заданиям).

С июля по сентябрь преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Основная цель — как можно лучше подготовить обучающихся к выходу на лед.

Дальше включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение техники катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течении всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных хоккеистов.

Программа предусматривает организацию и проведение учебно-тренировочных занятий по теоретическому и практическому разделам. При составлении учебного плана учитываются климатические условия, наличие мест занятий, а также возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей.

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы в группах ведется в специальном журнале.

Годовой учебный план по хоккею

Виды подготовки	Спортивно – оздоровительный этап		
	1	2	3
Теория и методика физической культуры и спорта	7	7	11
История развития хоккея	1	1	1
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	1
Необходимые сведения о строении и функциях организма	1	1	1
Гигиенические знания, умения и навыки	1	1	1
Режим дня, закаливание организма, ЗОЖ	1	1	1
Основы техники и технической подготовки	1	1	2
Основы тактики и тактической подготовки	1	1	2
Характеристика физических качеств и методика их воспитания			
Анализ соревновательной деятельности			1
Требования техники безопасности при занятиях хоккеем, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке			1
Общая физическая подготовка	95	95	105
Развитие основных физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость)	31	31	35
Освоение комплексов физических упражнений	33	33	35
Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма	31	31	35
Освоение элементов других видов спорта	+	+	+
Избранный вид спорта «Хоккей»	31	62	70
Техническая подготовка	24	51	53
Тактическая подготовка		7	7
Игровая подготовка	7	7	11
Соревновательная подготовка			+
Восстановительные мероприятия			+
Самостоятельная работа			+
Воспитательная работа	+	+	+
Психологическая подготовка			+
Специальная физическая подготовка	7	13	17
Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	4	4	5
Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	3	3	4
Освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником		3	4
Повышение индивидуального игрового мастерства		3	4
Система контроля и зачетные требования	4	4	4
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки:	144	184	208

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Физическая культура и спорт в России

1. Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт — составная часть социальной культуры, одно из важнейших средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития российских людей.
2. Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.
3. Разрядные нормы и требования по хоккею. Рост массовости спорта в России и достижений советских и российских спортсменов.
4. Успехи российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

Краткий обзор состояния и развития хоккея в России

1. Характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания. Возникновение хоккея и его развитие в России. Первое первенство СССР по хоккею. Растущая популярность хоккея. Краткая характеристика соревнований по хоккею, проводимых в России.
2. Участие советских и российских хоккеистов в розыгрыше первенств мира, Европы и олимпийских играх. Ведущие игроки и тренеры советского и российского хоккея.
3. Вклад ведущих советских и российских хоккеистов и тренеров в развитие техники и тактики хоккея.

Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся

1. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).
2. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен.
3. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

4. Нервная система - Элементы ее строения и основные функции.

5. Влияние физических упражнений различной интенсивности на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием тренировок.

6. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

7. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Детям младшего возраста объяснение материала в игровой форме.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

1. Личная гигиена. Гигиена мест занятий, режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований.

2. Витамины и их значение в питании спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

3. Понятие о заразных заболеваниях.

4. Временные ограничения и противопоказания к занятиям спортом.

Правила игры. Организация и проведение соревнований.

1. Организация соревнований по хоккею, составление таблиц розыгрыша и календаря игр.

2. Права и обязанности игроков, составы команд, замена игроков. Возрастное деление игроков и продолжительность игр для различных возрастных групп.

3. Судейская коллегия соревнований. Права и обязанности судей, учет времени игр, судейская терминология и жестикауляция, взаимоотношения между судьями в ходе игры.

4. Оборудование мест соревнований, площадка, ее размеры и разметка, специальное оборудование для проведения соревнований. Инвентарь и снаряжение игроков. Разбор функций отдельных судей. Методика судейства. Роль судьи как воспитателя.

Основы методики обучения и тренировки хоккеистов

1. Основные задачи тренировочного процесса. Понятие об обучении и тренировке как едином педагогическом процессе.

2. Роль систематической круглогодичной тренировки в повышении спортивного мастерства.

3. Методы обучения и совершенствование техники игры. Методы предупреждения и исправления ошибок. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой и психологической подготовки.

4. Обучение индивидуальной, групповой, командной тактике игры и ее совершенствование. Совершенствование техники и тактики поточным методом.

5. Периодизация годовых планов тренировки в хоккее. Основные задачи и средства в различные периоды и этапы тренировки. Понятие о тренировочном и игровом циклах. Особенности занятий перед соревнованиями.

6. Форма организации занятий по хоккею: занятие как основная форма занятий, самостоятельное (индивидуальное) занятие. Понятие о содержании урока, его построении. Задачи, содержание и средства отдельных частей урока или занятия. Разминка, ее значение и содержание.

Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в спортивной тренировке

1. Требования к физической подготовке хоккеистов, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в успешном овладении спортивной техникой и тактикой игры.

2. Средства общей и специальной физической подготовки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых хоккеисту: силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости.

3. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

4. Учет и оценка уровня развития общей и специальной физической подготовки хоккеиста.

Планирование спортивной тренировки

1. Планирование командной и индивидуальной тренировки. Задачи, средства и нормативы индивидуального плана, связь его с командным планом.

2. Основные формы документов спортивной тренировки. Планирование контрольных упражнений и нормативов по физической и технической подготовке.

1. Техника бега на коньках короткими скользящим шагом. Бег по малым и большим дугам переступанием, толчком одной ногой. Бег спиной вперед по прямой. Торможения с поворотом на 90° двумя и одной ногой. Прыжки через препятствия.

2. Техника владения клюшкой. Способы держания клюшки — основной и широкий. Ведение шайбы плавное, короткое и не отрывая клюшки от шайбы.

3. Характерные особенности броска шайбы слева, справа. Броски с места и в движении. Кистевой бросок. Удар-бросок. Остановка шайбы крюком клюшки, Подкидка шайбы. Ловля шайбы на себя.

4. Техника игры вратаря- Значение технического мастерства, скорости и маневренности бега для достижения высоких спортивных результатов. Отличия технических приемов в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеиста. Развитие «чувства шайбы» и роль скоростного выполнения приемов техники.

5. Качественный показатель техники — рациональность движений, эффективность применения технического приема в игре. Спортивное трудолюбие — важнейший фактор роста индивидуального технического мастерства.

6. Понятие о стратегии, тактике, системе, стиле, ритме и комбинациях в хоккее.

Характеристика основной системы — «пять в нападении, пять в защите» и ее варианты.

7. *Индивидуальные тактические действия* — выбор места, обводка игрока, отбор шайбы. Действия игрока при начале атаки в зоне защиты, в средней зоне и зоне нападения.

8. Тактика игры вратаря. Групповые тактические действия. Передача как средство коллективной тактики. Характеристика передач. Атака ворот с ходу. Розыгрыш шайбы в зоне нападения и создание условий для броска. Действие игроков при срыве атаки.

9. *Командные тактические действия*. Игра команды «пять в нападении, пять в защите». Быстрый прорыв и позиционное нападение — контратаки; начало нападения в зоне защиты, развитие нападения в средней зоне и завершение нападения с хода. Розыгрыш шайбы в зоне нападения. Переход к защите в зоне нападения.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Общая физическая подготовка.

1. Строевые упражнения должны применяться на каждом занятии для организации обучающихся, воспитания дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки, целесообразного размещения обучающихся для совместных действий на месте и в движении в соответствии с задачами и условиями проведения занятий.

2. Понятие о строе и командах. Построение. Расчет на месте. Движение шагом и бегом. Перестроение на месте и в движении. Перемена направления движения. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения

1. Упражнения *без* предметов. Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса: наклоны головы вперед, назад и в стороны, вращение головы.

2. Упражнения для рук: в различных исходных положениях — движения руками, сгибания и разгибания, вращения, махи, приведения и отведения; повороты, круговые движения в локтевом и плечевом суставах. Сгибания и разгибания рук, подпрыгивания на руках из положения упор лежа; то же с хлопками ладонями; передвижения на руках вперед и в стороны.

3. Упражнения для мышц туловища: в различных стойках (стоя ноги вместе и ноги врозь) — наклоны вперед, назад и в стороны; то же, стоя на коленях, сидя с различными исходными положениями и движениями рук; повороты и вращения туловища с различными положениями и движениями рук. Из различных положений (сидя, лежа на спине, на животе) на полу или на гимнастической скамейке — движения туловища вперед, назад, в стороны. Сгибания рук в упоре лежа, ноги на скамейке, гимнастической стенке; с закрепленными на гимнастической стенке ногами или с помощью партнера — движения туловища с различными исходными положениями и движениями рук.

4. Упражнения для мышц ног: из положения стоя с различными исходными положениями рук — поочередно движение ног вперед, в стороны и назад; то же со сгибанием и разгибанием ног в коленных и голеностопных суставах.

Выпады и перемены выпадов с различными положениями и движениями рук, ног и туловища. Ходьба с различными выпадами; переходы из положения стоя в полуприсед, полный присед; то же с пружинящими движениями ног, то же на одной ноге; прыжки и подскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания вверх из полуприседа и приседа.

5. Упражнения с гантелями (2—6 кг), гирями (16— 24кг), мешком с песком (4— 10 кг), штангой (до 50— 60% веса обучающегося). Упражнения

для рук: держа отягощение в руках, наклоны, вращения туловища, ходьба в различном темпе, подскоки, ходьба с различными выпадами; подбрасывание отягощения вверх и ловля. Выжимание штанги двумя руками, вырывание, жим штанги; со штангой на плечах — приседание, прыжки, передвижение шагом и бегом в различном темпе.

6. Упражнения с гимнастической палкой — наклоны и повороты туловища,

держа палку в различных положениях. Подбрасывание и ловля палки. Маховые и круговые движения руками, выкручивание и вкручивание. Переносы ног через палку.

7. Упражнения вдвоем с палкой и с сопротивлением партнера.

Упражнения с короткой скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад на двух и на одной ноге, прыжки с поворотами, прыжки с продвижением вперед, в стороны и назад, прыжки в различном темпе, прыжки в полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой. Эстафеты со скакалками.

8. Упражнения с теннисными мячами (для вратарей). Броски и ловля мячей одной рукой из положения стоя, стоя на коленях, сидя; лежа в разных положениях, ловля мяча, отскочившего от стенки; метание мяча в цель.

9. Элементы акробатики. Короткие и длинные кувырки вперед, назад, в стороны, с опорой и без опоры на руки, с места, с шага и с разбега. Кувырки через низкое препятствие и через партнера. Мост из положения лежа на спине с опорой на голову и руки; мост после стойки на руках с помощью и без помощи партнера; вставание различными приемами из положения моста. Стойка на лопатках, на голове и руках с помощью и без помощи партнера. Переворот боком в обе стороны с места, с шага и с разбега вперед и назад, сальто вперед.

10. Для вратарей: полушпагат, шпагат.

11. Ходьба и бег. Ходьба обычная с переменной темпа движения, ходьба на носках, на наружной и внутренней сторонах ступни, с различными исходными положениями рук, бег на носках, чередование бега с ходьбой. Элементы спортивной ходьбы с изменением темпа движения. Ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным шагом, то же приставными шагами, ходьба с высоким подниманием вперед прямых и согнутых ног.

12. Бег в чередовании с ходьбой на беговой дорожке и на местности (кроссы) продолжительностью до 5-10 мин.

13. Бег в равномерном темпе на местности, то же с переменной темпа на дистанции до 1-3 км.

14. Изучение техники низкого старта, пробегание в полную силу отрезков 20—30—50—60 м по прямой и повороту, бег с преодолением небольших препятствий и низких барьеров. Пробегание отрезков 100, 200, 300 м с

переменной скоростью. Эстафеты и игровые упражнения с пробеганием в полную силу и с преодолением несложных препятствий.

15. Прыжки. Прыжки в длину с места, тройной и пятерной прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега с 3—5—10 и более беговых шагов с постоянным ускорением скорости разбега и с различными положениями тела в полете. Тройной прыжок в длину с разбега с различным по длине разбегом. Прыжки в высоту с места, с доставанием подвешенных предметов; выполнение серий таких прыжков, вскакивание на предметы и перескакивание через них.

16. Прыжки в высоту с разбега с постепенным увеличением высоты и отработки техники прыжка.

Спортивные игры: футбол, регби, хоккей на траве. Для вратарей — теннис.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития силы. Сгибание рук в упоре. Подтягивание. Приседание на одной и обеих ногах с отягощением. Поднимание штанги ногами, лежа на спине (вес штанги от 30 до 50 кг), с различным количеством повторений, выталкивание штанги. Ходьба и бег с отягощением на плечах. Толчки плечом. Выталкивание партнера из круга. Поднимание и переноска партнера. Упражнения с гантелями, металлическими палками, гирями и штангой различного веса, с резиновыми амортизаторами и другими предметами.

2. Упражнения для развития быстроты. Пробегание отрезков (15—30 м) из различных стартовых положений под уклон, с переменной направлением. Пробегание отрезков (20—40 м) с максимальной скоростью, пробегание отрезков (30, 50, 60, 100 м) на скорость (по заданию). Пробегание коротких отрезков с клюшкой с переменной направлением и резкими остановками. Бег с изменением направлением по зрительному сигналу, бег на коньках по виражу, кругу, спирали, восьмерке. Эстафеты и подвижные игры с бегом, прыжками, переменной направлением, с ведением шайбы. Игры в баскетбол, ручной мяч, футбол.

3. Упражнения для развития выносливости. Бег на местности умеренной и сильной пересеченности, дистанция от 1 до 3 км. Переменный бег на местности, дистанция от 150 до 400 — 500 м. Бег в гору. Бег на стадионе со сменой темпа, дистанция от 1000 до 3000 м. Повторный бег отрезков 300—400 м.

4. Выполнение различных упражнений «поточным» методом, с постепенным увеличением количества повторений. Двусторонние игры (в ручной мяч, футбол) с применением некоторых правил игры в хоккей.

5. Развитие выносливости на льду: увеличивать длительность периодов до 25—30 мин. (три периода) или играть короткими сменами (по 30—40 сек.), но в максимальном темпе.

6. Упражнения для развития ловкости. Различные акробатические упражнения (сложные прыжки, кувырки и др.). Эстафеты с мячом. Подвижные игры. Упражнения на льду. Перепрыгивания через препятствия. Падение и быстрый подъем, игра клюшкой лежа. Менять исходные положения при передвижениях на коньках; при бросках шайбы становиться в неудобную позицию и т. д. Игры на площадках уменьшенных размеров. Имитационные упражнения для вратарей. Эстафеты с преодолением различных препятствий.

7. Упражнения для развития гибкости. Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, наклоны в разные стороны. Вращение туловища. Шпагат и полушпагат. Упражнения на гимнастической стенке. Мост из положения лежа и наклоном назад.

Изучение и совершенствование техники и тактики игры

(на земле, бетонированной или деревянной площадке)

Техника игры

1. Обучение способам держания клюшки (основной и широкий). Ведение—плавное, короткое и, не отрывая клюшки от шайбы.

2. Броски шайбы (мяча) справа и слева. Броски шайбы в цель. Остановка шайбы крюком клюшки, рукояткой или рукой. Обманные движения клюшкой и туловищем.

3. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Принятие основной стойки по сигналу, после кувырка, бега, выполнения гимнастических упражнений. Броски мяча в стенку и ловля после отскока. Жонглирование двумя мячами. Ловля мяча от стены после удара теннисной ракеткой. Одновременная передача мяча друг другу в парах. Отбивание шайбы (мяча), посылаемой игроком или тренером.

Тактика игры

Передачи мяча в парах, тройках. Выбор места для получения своевременной передачи мяча. Закрывание противника без мяча, перехват, отбор мяча. Игровые упражнения в квадрате, тройках, без противника и с противником. Двусторонняя игра с мячом (6Х6) по правилам хоккея (с заданием по тактике).

Техника игры

(на льду)

1. Техника бега на коньках коротким и скользящим шагом, торможения. Переход с медленного бега на коньках на быстрый. Движения переступанием по кругу вправо и влево (перебежка). Прыжки через препятствия толчком одной и обеими ногами. Ускорения.

2. Техника владения клюшкой. Обучение способам держания клюшки (основной и широкий) в различные моменты игры. Ведение шайбы (плавное, короткое и не отрывая клюшки от шайбы) перед собой.

3. Остановка шайбы.

Тактика игры

(на льду)

1. Обучение индивидуальным тактическим действиям: обводка противника на скорости. Обучение выбору места в нападении и защите в различных игровых упражнениях.

2. Обучение групповым тактическим действиям: передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены мест и со сменой. Передачи шайбы в парах и движении по прямой и дугам; передачи шайбы партнеру на крюк вытянутой клюшки. Передачи шайбы в движении между стойками, кубиками.

3. Атака ворот: одним игроком против вратаря; двумя игроками против вратаря или одного защитника и вратаря; тремя игроками против двух защитников и вратаря. Игра в различных сочетаниях игроков с определенными заданиями.

4. Обучение тактическим действиям вратаря: выбору исходной позиции в зависимости от места и угла броска шайбы.

Система представления результатов воспитанников:

- участие в спортивных соревнованиях различного уровня и в дружеских встречах между командами школ.

- учет и оценка уровня развития общей и специальной физической подготовки согласно положению о текущем контроле, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся:

Целью аттестации является:

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в спортивно – оздоровительных группах 3 года обучения, для зачисления на этап начальной подготовки.

Целью проведения промежуточной аттестации является определение уровня освоения обучающимися дополнительных образовательных программ по видам спорта после каждого этапа (периода) обучения для перевода на следующий этап (период) обучения.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце учебного года. Для проведения промежуточной аттестации создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав комиссии могут входить: директор, заместитель директора по учебному процессу, методист и тренеры-преподаватели, медицинские работники.

Текущий контроль – оценка качества усвоения содержания разделов образовательной программы.

Досрочный перевод обучающихся на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется приказом директора с учетом решения педагогического совета, на основании выполнения установленных для данного этапа нормативов (не менее 60 %), а также при отсутствии медицинских противопоказаний. (Приказ минспорта №325 от 2012 года). Для приема нормативов создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав комиссии могут входить: директор, заместитель директора по учебному процессу, методист и тренеры-преподаватели, медицинские работники.

Основными задачами аттестации являются:

- проверка выполнения программы в учебных группах;
- оценка общей и специальной физической подготовки обучающихся

Школы;

- оценка работы групп, отделений Школы за определенный период.

Обучающиеся не сдавшие нормативы по уважительной причине либо желающие пересдать, допускаются до повторной пересдачи.

При повторном невыполнении контрольных нормативов, обучающиеся остаются на повторный год обучения

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовки и утверждается приказом директора Школы

В процессе аттестации для СОГ 1 и 2 годов обучения применяется без оценочная система с определением уровня физического развития (низкий, средний, высокий); для зачисления на этап начальной подготовки – зачет, незачет.

**Комплекс контрольных упражнений по хоккею
ОФП и СФП для спортивно-оздоровительных групп**

	Контрольные упражнения (тесты)	СОГ 1 г.о.(6 лет)			СОГ 2 г.о.(7 лет)		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта	5.1 с. и меньше	5.2 -5.9 с.	6.0 с. и больше	5.1 с. и меньше	5.2 -5.9 с.	6.0 с. и больше
	Бег на коньках на 20 м	5.1 с. и меньше	5.2 -5.9 с.	6.0 с. и больше	5.1 с. и меньше	5.2 -5.9 с.	6.0 с. и больше
Сила	Прыжок в длину толчком с 2-х ног	129 см и больше	120-128 см.	119 см и меньше	150 см и больше	141-149 см.	140 см и меньше
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	27 раз и больше	24-26 раз	23 раз и меньше	32 раз и больше	29-31 раз	28 раз и меньше
Координационные способности	Бег на коньках на 20 м спиной вперед	7,1 с. и меньше	7,2 – 7,8 с.	7,9 с. и больше	7,1 с. и меньше	7,2 – 7,8 с.	7,9 с. и больше
	Слаломный бег на коньках без шайбы	13,3 с. и меньше	13,4-13,6 с.	13,7 с. и больше	13,3 с. и меньше	13,4-13,6 с.	13,7 с. и больше
	Челночный бег 4 х 9 м	13,5 с. и меньше	13,6-13,9 с.	14,0 с. и больше	12,1 с. и меньше	12,2-12,5 с.	12,6 с. и больше
	Челночный бег на коньках 6х 9 м	17,4 с. и меньше	17,5-17,7 с.	17,8 с. и больше	17,2 с. и меньше	17,3-17,6 с.	17,7 с. и больше

**Комплекс контрольных упражнений отделения «Хоккей»
по общей, специальной физической подготовленности для зачисления на этап начальной подготовки.**

этап	возраст	Контрольные упражнения (тесты)									
		Быстрота		Сила		Координационные способности					
		Бег на 20 м с высокого старта (ОФП)	Бег спиной на 20 м (ОФП)	Прыжок в длину толчком с 2-х ног (ОФП)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ОФП)	Бег на коньках на 20 м лицом и спиной вперед (СФП)		Слаломный бег на коньках с шайбой и без шайбы (ТП)		Челночный бег 4x9 м (ОФП)	Челночный бег на коньках 6x9 м (СФП)
СО 3г.о.	8 лет	меньше 4.3 с.	меньше 4.3 с.	больше 160 см	больше 37 раз	меньше 4.4	меньше 6.3	меньше 15,0	меньше 12.3	меньше 11.1 с.	меньше 16.4 с.

Оценка общей физической подготовленности групп начальной подготовки

1. Бег 20 метров вперед лицом. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

2. Бег 20 м вперед спиной. Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты юного хоккеиста. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).

3. Отжимания. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

4. Прыжок в длину. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

5. Челночный бег 4x9 метров. Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

групп начальной подготовки.

1. Бег 20 метров вперед лицом. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

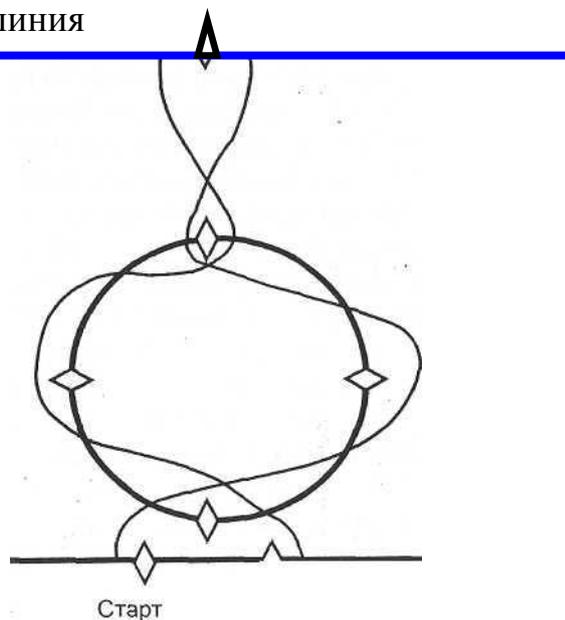
1. Бег 20 метров вперед спиной. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

2. Челночный бег 6x9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

4. Слаломный бег без шайбы (Рис.). Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

Слаломный бег без шайбы

Синяя линия



Линия ворот Лицевая линия

Финиш

ЛИТЕРАТУРА

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991.-288 с.
2. Богданов Г. П. Физическая культура в школе. Методика уроков в 1—3-х классах. М., «Просвещение», 1971.
3. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. М, ФнС, 1980.
4. Буйлин К. Ф., Курамшин Ю. Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., ФиС, 1980.
5. Букатин АЮ.и др. Начальное обучение юных хоккеистов(8-10 лет): Учеб.пособие / Букатин А.Ю.Колузганов В М., Иванов В П.-М,:Б и., 1983 -67с.
6. Букатин А.Ю., Колузганов В .М. Юный хоккеист: Пособие для тренеров.- М.:ФиС, 1986.-208С.
7. Былесва Л. В., Короткой И. М. Подвижные игры. Пособие для институтов физической культуры. М., ФиС, 1982.
8. Быстрое В .А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: Учеб метод, пособие/В А. Быстров.-М: Терра- Спорт, 2000.-63 с.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов -М:ФиС, 1988.-331с.
10. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор.-М.:ФиС, 1983- 176 с
14. Горский Л. Игра хоккейного вратаря (Пер.со словац.)- М.: ФиС, 1974- 215с.
15. И.Горский Л. Тренировка хоккеистов.-М.: ФиС, 1981.-224 с.
16. Гуревич И. А. 1500 упражнений для круговой тренировки. Минск, «Вышайшая школа», 1976.
17. Карандин ЮЛ. Хоккей по правилам. Изд. ХК «Сибирь», Новосибирск, 1997-78с.
18. Климин В.П., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов,-М: ФиС, 1982.-271 с.
19. Колосков В.И., Климин В Л. Подготовка хоккеистов: Техника, тактика.- М.:ФиС1981.-200с,
20. Королев Ю.В. Развитие хоккея с шайбой в СССР (Краткие ист. сведения). Лекция.-М.:Б.и., 1971.-31 С.
24. Костка В. Современный хоккей (Пер. с чеш.)-М.: ФиС, 1976.-256 с.
25. Купч Я. А. Конькобежная подготовка: Метод, пособие.- Рига: Б.и.,1984,- 55с.
26. Майоров Б.А. Хоккей для юношей. М.: ФиС,1968.-136 с
27. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений.- М.:Издательский центр»Академия»,2002. - 176 с.
28. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе. Учебное пособие.-М.:Учебная литература, 1997.-320 с.