


Администрация города Стародуба

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Стародубский центр детского творчества

УТВЕРЖДЕНА приказом
директора МБОУДО СЦДТ № 1

От « 01 » 09 2017г.

Директор СЦДТ

 Т.А.Татьянок
на основании решения
педагогического совета

протокол № 1

от « 31 » 08 2017г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА

Спортивные игры

Срок реализации – 6 лет
Возраст обучающихся – 6-18 лет

Разработана
педагогом
дополнительного
образования:
Заблоцкий В.М.

г. Стародуб
2017 г.

Пояснительная записка.

Направленность программы «Спортивные игры» – физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивные игры» составлена в соответствии с нормативными документами:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012.

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

-СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 (зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014, регистрационный № 33660).

- Положения об организации предоставления дополнительного образования детей в муниципальных образовательных организациях ГО «Город Стародуб»

При разработке программы учитывались требования, предъявляемые к программам в этой области и собственный опыт педагога.

Новизна.

Дополнительная программа «Спортивные игры» помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, создать условия для подготовки хоккеистов. По структуре и содержанию данная программа включает этапы общефизической подготовки, начальной подготовки, учебно-тренировочный этап и этап совершенствования.

В соответствии с поставленными задачами в программе определяются основная направленность и содержание программного материала по теоретической и практической подготовке, рациональное распределение его объемов по годам обучения.

В новизну программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по хоккею с шайбой отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Актуальность.

Актуальность программы в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высококонкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Важен выбор методов и средств воздействия на привитие обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность программы «Спортивные игры» определена тем, что ориентирует учащихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной общеобразовательной программы.

Кроме того, педагогическую целесообразность общеобразовательной программы я вижу в формировании у учащегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных прокатов ребенка в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

- **Принцип комплектности** предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

- **Принцип преемственности** определяет системность изложения программного материала по этапам годового и многолетнего циклов и его соответствия требованиям 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.

Цель программы:

Формирование потребности в здоровом образе жизни, укрепление физического и психического здоровья детей через занятия хоккеем.

Задачи

Образовательные:

- Обучить навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- Обучить основным и специальным элементам игры в хоккей; овладеть знаниями терминологии, стратегии и тактики игры.
- Обучить групповому взаимодействию в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;
- Обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;

Развивающие:

- Выявить особенности физического развития обучающихся;
- Развивать индивидуальные способности и особенности ребенка;
- Развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и хоккеем;
- Развивать такие физические качества как выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация;
- Развивать у детей стремление и желание к самовыражению, через игру в хоккей;

Воспитательные:

- Воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;
- Воспитывать нравственные качества у ребенка;
- Способствовать социализации и социальной адаптации ребенка в обществе.

Отличительные особенности программы.

Многие дети не способны, или по тем иным причинам не могут, заниматься «большим спортом». Но потребность в движении, соревновании у детей есть всегда. Исходя из этого, была разработана программа «Хоккей с шайбой», рассчитанная на привлечения к занятиям, прежде всего так называемых «дворовых» детей. Мы не ставим перед собой задачу достижения больших спортивных результатов, гораздо важнее для нас создание команды, привлечение мальчишек к занятиям спортом.

Для подготовки единой успешной команды тренеру необходимо воспитывать спортивный характер у своих подопечных, уважение, понимание, взаимное доверие и терпение.

К игрокам следует предъявлять объективные, реальные и выполнимые требования. Каждая тренировка должна быть подготовлена и являться ступенью к общей ежедневной и перспективной цели. Детский наставник осуществляет принцип индивидуального подхода хоккеистам, а для этого нужно стремиться лучше узнать личные качества и возможности юных спортсменов.

Основной формой организации занятий с юными хоккеистами является занятие с четко выраженными частями, а основным методом проведения тренировки – игровой.

Хоккей, очень серьезный вид спорта способный влиять на формирование личности обучаемого на всю жизнь. По этой причине между педагогом и обучающимся должны быть особые педагогико – воспитательные отношения:

- естественность и простота, не допускающие панибратства, заискивания перед обучаемыми;
- серьезность без натянутости и сухости;
- ирония и юмор без насмешливости и унижения;
- внимательность и предупредительность без навязчивости;
- уравновешенность, не допускающая равнодушия;
- доброжелательность без мелочной опеки.

Работа с учащимися представляет собой единый педагогический процесс, осуществляемый на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юношей;
- возрастание объемов общей и специальной физической подготовки;
- систематические занятия по отработке выполнения игровых комбинаций и отработка этих элементов до автоматизма;

систематическое повышение своих теоретических знаний и опыта выполнения игровых комбинаций.

Возраст обучающихся.

Программа рассчитана на обучающихся 6 - 18 лет и разработана с учётом психолого-педагогических особенностей данного возраста, когда сохраняется активность в изучении нового, потребность в саморазвитии, реализации индивидуальных особенностей. В кружке занимаются все желающие дети при наличии медицинской справки и заявления от родителей.

Сроки реализации программы.

Курс обучения рассчитан на 6 лет. В учебном плане первого года обучения предусмотрено 144 часа учебных занятий, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Во 2-6-й годы обучения реализуется по 216 часов учебных занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Весь учебный процесс разделен на 4 этапа, учитывается возраст детей (с 6 лет), их способности, общую физическую подготовку:

Этапы работы по программе

1 этап (общефизическая подготовка)	1 год обучения	выявление одаренных и способных к хоккею детей; укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, разносторонняя двигательная активность, в процессе которой развиваются основные физические качества; привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям, навыкам гигиены
--	-------------------	---

		и самоконтроля.
2 этап (начальная подготовка)	2 год обучения	всесторонняя физическая подготовленность; развитие специальных физических качеств; освоение техники и основ групповой тактики хоккея, освоение игровой деятельности; воспитание волевых качеств – смелости и решительности, умения заниматься самоподготовкой.
3 этап (учебно-тренировочный)	3,4 год обучения	развитие специальных двигательных качеств на базе повышения общей физической и функциональной подготовленности; формирование устойчивого двигательного навыка при освоении технико – тактических приемов хоккея; освоение нескольких тактических систем игры в атаке и обороне.
4 этап (совершенствование)	5,6 год обучения	укрепление здоровья на основе достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности; дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности; достижение уровня мастерства, обеспечивающего стабильность спортивных результатов; овладение знаниями, умениями и навыками управлять развитием своей спортивной формы в годичном цикле; перевод выпускников в специализированные спортивные учреждения для формирования состава команд квалифицированных хоккеистов.

Формы занятий.

1. Мониторинговые:

- А) тестирования;
- Б) товарищеские матчи;
- В) Соревнования;

2. Обучающие:

- А) Учебные занятия;
- Б) тренировочные занятия;
- В) технико-тактические занятия;

3. Развивающие:

- А) Игровые занятия;
- Б) Экскурсии, посещение хоккейных матчей команд мастеров.

Ожидаемые результаты

К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:

- правильность выполнения различных физических упражнений;
- терминологию;
- основы правил спортивных игр;

К концу 1 года обучения учащиеся должны уметь:

- выполнять основные физические упражнения;
- выполнять упражнения на быстроту, гибкость и координацию.
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- поддерживать свой уровень физической подготовленности;
- с пониманием относиться к другим ребятам;

К концу 2 года обучения учащиеся должны знать:

- правила личной гигиены.
- терминологию;
- технику безопасности при занятиях хоккеем с шайбой.
- знать простейшие правила подвижных игр.

К концу 2 года обучения учащиеся должны уметь:

- поддерживать здоровье и улучшать свое физическое развитие;
- ориентироваться на льду;
- кататься на коньках;
- выполнять начальные игровые комбинации.
- владеть основными приемами техники хоккея с шайбой
- владеть техникой передвижения на коньках

К концу 3 года обучения учащиеся должны знать:

- основы техники и тактики хоккея;
- терминологию;
- историю мирового и отечественного хоккея;
- основные виды профилактики заболеваний и травм;
- основные и специальные элементы игры в хоккей;

К концу 3 года обучения учащиеся должны уметь:

- передавать пас;
- освоить технику падения;
- развить специальные физические качества (быстроты, реакции, быстроты разворота на коньках);
- выполнять удары по воротам;
- работать в команде.

К концу 4 года обучения учащиеся должны знать:

- историю развития хоккея с шайбой;
- основные способы закаливания организма;
- терминологию, применяемую в хоккее;
- тактические системы игры в атаке и обороне.

К концу 4 года обучения учащиеся должны уметь:

- повышать уровень специальных физических качеств (быстроты реакции, укрепление вестибулярного аппарата, скорости катания);
- выполнять основные игровые комбинации;
- перестраиваться группой в движении;
- выполнять одиночные и групповые атаки на ворота;
- владеть приемами техники хоккея и совершенствования в усложненных условиях;
- владеть индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- владеть основами соревновательной деятельности по хоккею с шайбой.

К концу 5 года обучения учащиеся должны знать:

- гигиенические требования к питанию хоккеиста.
- правила предупреждения спортивного травматизма

- правила игры в хоккей с шайбой, основы судейства.
- К концу 5 года обучения учащиеся должны уметь:*
- осуществлять повышение тренировочных нагрузок;
 - изучать новые игровые комбинации;
 - совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия;
 - выполнять упражнения на развитие специальных физических качеств силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости;
 - владеть индивидуальными и групповыми действиями в атаке и обороне;
 - освоить соревновательную деятельность.

К концу 6 года обучения учащиеся должны знать:

- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов;
- тесты судей;
- сложные приемы техники хоккея с шайбой.

К концу 6 года обучения учащиеся должны уметь:

- владеть сложными приемами техники хоккея с шайбой;
- готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча;
- восстанавливаться после матча;
- владеть индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями в атаке и обороне;
- изучать и осуществлять индивидуальный, коллективный разбор игровых комбинаций;
- совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия;
- совершенствовать соревновательную деятельность.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно планировать свою деятельность и определять наиболее эффективные пути достижения целей
- умение выстраивать отношения со сверстниками, конструктивно взаимодействовать со взрослыми
- умение адекватно оценивать ситуацию, действовать в нестандартной ситуации.

Формы и способы подведения итогов

Формами подведения итогов являются: промежуточная и итоговые контрольно-переводные испытания. Для проверки результатов обучения проводятся тесты, участия в соревнованиях.

Подведение итогов реализации программы.

Участие ребят в районных, городских соревнованиях. Участие в товарищеских встречах с клубами города. Участие юных хоккеистов в окружных, областных, зональных и первенствах России по хоккею с шайбой

Учебно – тематический план

1 год обучения

1 этап (общефизическая подготовка)

№ п/п	Содержание и виды работы	Общее количество часов	Теория	Практика
1	ТБ на занятиях. Причины травматизма. Гигиена и	2	2	-

	режим спортсмена.			
2	Физическая культура и спорт в России	2	2	-
3	Контрольные тренировки	6	-	6
4	Соревновательная подготовка	48	-	48
5	Бег. Общеразвивающие упражнения	12	1	11
6	Прыжки в длину и с места	4	1	3
7	Гимнастические упражнения	4	1	3
8	Техника метания и ловли мяча	4	1	3
9	Обучение технике и тактике игры в хоккей	12	2	10
10	Обучение технике и тактике игры в футбол	12	2	10
11	Катание на коньках и лыжах	18	3	15
12	Подвижные игры и эстафеты	20	-	20
	Итого:	144	15	129

Содержание программы.

1 год обучения (группа общефизической подготовки)

1. ТБ на занятиях. Причины травматизма. Гигиена и режим спортсмена. (2 часа)

Теория: Правила поведения в спортивном зале, изучение инструкций по ТБ. Режим дня. Гигиена спортивной одежды. Уход за собой: лицом, кожей, волосами, полостью рта, ногами.

2. Физическая культура и спорт в России. (2 часа)

Теория: Значение физкультуры и спорта в России. Физическая культура – основа здорового образа жизни.

3. Контрольные тренировки. (6 часов)

Практика: Сдача тестов по ОФП и СФП.

4. Соревновательная подготовка. (48 часов)

Практика: Соревновательная подготовка.

5. Бег. Общеразвивающие упражнения. (12 часов)

Теория: Техника правильного бега. Бег с низкого и высокого стартов. Передача эстафеты.

Практика: Бег с низкого и высокого стартов, бег с ускорением. Челночный бег. Бег 30 метров. Бег 100 метров. Эстафетный бег.

6. Прыжки в длину и с места. (4 часа)

Теория: Техника выполнения прыжка в длину и с места.

Практика: Прыжки в длину с места, прыжки с разбега, прыжки на скакалке.

7. Гимнастические упражнения. (4 часа)

Теория: Техника выполнения кувырка вперед, назад, гимнастический мост, стойка на лопатках.

Практика: Кувырок вперед и назад. Гимнастический мост. Стойка на лопатках. Подтягивание.

8. Техника метания и ловли мяча. (4 часа)

Теория: Техника метания мяча с места из положения стоя и стоя боком к направлению мяча.

Практика: Метание мяча. Подвижная игра «Охотники и зайцы», «День и ночь».

9. Обучение технике и тактике игры в хоккей. (12 часов)

Теория: Основные понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры.

Практика: Упражнения для развития быстроты. Передвижение на коньках и без коньков. Индивидуальные действия, основные обязанности игроков в соответствии с их местом в команде.

10. Обучение технике и тактике игры в футбол. (12 часов)

Теория: Профилактика травматизма на занятиях по футболу. Изучение инструкций по ТБ,

Практика: Удары по воротам с места и в движении. Бросок мяча щечкой. Передача и прием мяча с места и в движении. Игра по упрощенным правилам.

11. Катание на коньках. (18 часов)

Теория: ТБ на занятиях. Одежда конькобежца.

Практика: Подвижные соревнования и эстафеты. Катание на коньках. Техника конькобежца, стойка, методы перемещения. Эстафеты.

12. Подвижные игры и эстафеты. (20 часов)

Практика: Различные игры и эстафеты с учетом потребностей учащихся. Соревнования по командам. Итоговое занятие.

Учебно – тематический план 2,3,4 года обучения

		2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
№ п/п	Содержание и виды работы	2 этап (начальная подготовка)	3 этап (учебно-тренировочный)	3 этап (учебно-тренировочный)
1	2	3	4	5
I.	<i>Теоретические занятия</i>			
1.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	1
2.	Развитие хоккея в РФ и за рубежом.	1	1	1
3.	Краткие сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм. Инструктаж по Т.Б и О. Т.	1	1	1
4.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсменов.	1	1	1
5.	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	2	2
6.	Спортивный массаж и самомассаж.	-	2	2
7.	Физиологические основы спортивной тренировки.	-	2	2
8.	Специальная физическая подготовка.	-	2	2
9.	Техническая подготовка.	1	2	2
10.	Тактическая подготовка.	1	2	2
11.	Морально-волевая подготовка.	-	1	1
12.	Основы методики обучения и тренировки в хоккее	-	2	2
13.	Основы периодизации спортивной тренировки.	-	1	1
14.	Правила игры. Организация соревнований	2	2	2
15.	Установка перед играми и обзор проведенных игр.	6	10	10
16.	Хоккейное оборудование и инвентарь.	3	2	2
17.	Просмотр видео-записей, игр команд, учебных фильмов.	3	4	4
	ИТОГО теор. занятий	21	38	38
II.	<i>Практические занятия</i>			
1.	Общая физическая подготовка	71	60	60
2.	Специальная физическая подготовка	32	30	30
3.	Техническая подготовка	31	30	30
4.	Тактическая подготовка	31	30	30
5.	Учебные и тренировочные игры	18	10	10

6.	Инструкторская и судейская практика	-	2	2
7.	Текущие и контрольные испытания	12	8	8
8.	Восстановительные мероприятия	-	8	8
	ИТОГО практ. занятий	195	178	178
	ИТОГО часов	216	216	216

Содержание программы.

Группа начальной подготовки. (2 год обучения)

Теоретические занятия

1. Физическая культура и спорт в РФ (1 ч)

Понятие о физической культуре, как части социальной политики. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития, подготовке к полноценному труду и защите Родины.

2. Развитие хоккея в РФ и за рубежом. (1 ч)

Возникновение хоккея. Появление хоккея в России. Значение хоккея в системе физического воспитания. Характеристика современного состояния развития хоккея в России и за рубежом. Значение Российской школы хоккея для развития международного хоккея.

3. Краткие сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм. Инструктаж по Т.Б и О. Т. (1 ч)

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Органы пищеварения и обмен веществ.

Правила безопасного поведения на льду. Оказание ПМП. Виды травм. Дисциплина. Правила поведения в раздевалках и т.д.

4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсменов. (1 ч)

Общие сведения о гигиене. Личная и общественная гигиена. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею. Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеистов, спортивной одежде, обуви.

5. Врачебный контроль и самоконтроль. (1 ч)

Значение врачебного контроля и самоконтроля на занятиях. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность.

6. Техническая подготовка. (1 ч)

Атлетическая подготовка хоккеиста и её значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств хоккеистов. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов, применяемых для её осуществления.

7. Тактическая подготовка. (1 ч)

Основные понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактике русского хоккея. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути её решения.

8. Правила игры. Организация соревнований. (2 ч)

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

9. Установка перед играми и обзор проведенных игр. (6 ч)

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности.

10. Хоккейное оборудование и инвентарь. (3 ч)

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке. Оборудование тренировочного городка.

11. Просмотр видео-записей, игр команд, учебных фильмов. (3 ч)

Просмотр имеющегося видео материала прошедших игр. Обсуждения, замечания, выводы.

Практические занятия

1. Общая физическая подготовка. (71 ч)

Строевые упражнения. Упражнения для укрепления мышц, костно – связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для развития силы. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств.

2. Специальная физическая подготовка. (32 ч)

Упражнения для развития быстроты. Передвижение на коньках и без коньков. Повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 40 м из разных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками. Бег по виражу, кругу, спирали, восьмерке.

3. Техническая подготовка. (31 ч)

Плавные броски и броски с поворотом крюка с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Добивание отскочившей от вратаря шайбы. Обучение технике броска подкидкой. Приём шайбы. Совершенствование ранее изученных способов остановки шайбы.

4. Тактическая подготовка. (31 ч)

Тактика нападения. Индивидуальные действия, основные обязанности игроков в соответствии с их местом в команде. Совершенствование. Отрыв от «опекуна» для получения шайбы. Передача шайбы на свободное место и на клюшку партнера. Вход в зону соперника индивидуальным проходом при помощи прямого и диагонального перемещения.

5. Учебные и тренировочные игры. (18 ч.)

Групповые и командные взаимодействия. Совершенствование ранее изученных тактических действий. Подстраховка и помощь партнеру в опеке и при численном превосходстве соперника.

6. Текущие и контрольные испытания. (12 ч.)

Подведение итогов за год. Контрольные испытания. Экзамены по теоретическому курсу.

Учебно – тренировочная группа. (3 год обучения).

Теоретические занятия.

1. Физическая культура и спорт в РФ (1 ч)

Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Задачи физкультурного движения в деле развития массового спорта и повышения спортивного мастерства.

2. Развитие хоккея в РФ и за рубежом. (1 ч)

Участие российских хоккеистов в розыгрыше первенства Мира, Европы, олимпийских игр, международных турнирах с профессиональными командами. Развитие массового хоккея в России.

3. Краткие сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм. Инструктаж по Т.Б и О. Т. (1 ч)

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями.

4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсменов. (1 ч)

Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличения сопротивляемости организма к различного рода неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях хоккеем.

5. Врачебный контроль и самоконтроль. (2 ч)

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем. Причина травм, их профилактика при занятиях хоккеем. Оказание первой помощи при травмах.

6. Спортивный массаж и самомассаж. (2 ч.)

Спортивный массаж, общие понятия о спортивном массаже и его значение. Противопоказания к массажу.

7. Физиологические основы спортивной тренировки. (2 ч.)

Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме.

8. Специальная физическая подготовка. (2 ч.)

Средства специальной подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно – силовых качеств.

9. Техническая подготовка. (2 ч.)

Анализ и пути развития техники игры полевых игроков. Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеиста.

10. Тактическая подготовка. (2 ч)

Групповая атака. Основы тактических взаимодействий. Групповые взаимодействия, как средство решения общей тактической задачи.

Командные взаимодействия и нападения в защите. Характеристика разновидностей атак и контратак.

11. Морально-волевая подготовка. (1 ч.)

Спорт и воспитание характера. Воспитывающее значение русского спорта.

Волевые качества хоккеиста: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, ответственность перед коллективом.

12. Основы методики обучения и тренировки в хоккее. (2 ч.)

Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация.

13. Основы периодизации спортивной тренировки. (1 ч.)

Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов тренировки и их задачи; средства и методы решения задач тренировки по периодам.

14. Правила игры. Организация соревнований. (2 ч)

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Положение о соревновании и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований.

15. Установка перед играми и обзор проведенных игр. (10 ч)

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам.

Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками и звеньями.

16. Хоккейное оборудование и инвентарь. (2 ч)

Уход за льдом. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

17. Просмотр видео-записей, игр команд, учебных фильмов. (4 ч)

Просмотр имеющегося видео материала прошедших игр. Обсуждения, замечания, выводы.

Практические занятия

1. Общая физическая подготовка. (30 ч)

Строевые упражнения. Упражнения для укрепления мышц, костно – связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры с применением силовых приёмов. Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Кроссы.

2. Специальная физическая подготовка. (30 ч)

Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

3. Техническая подготовка. (30 ч)

Силовые приёмы. Отбор шайбы и игра туловищем. Обучение приёмам силовой борьбы. Перехват и отбор шайбы в момент приёма. Преследование соперника с целью отбора шайбы. Ловля шайбы на себя. Ловля шайбы, стоя на одном и двух коленях, в падении.

4. Tактическая подготовка. (30 ч)

Тактика падения. Совершенствование индивидуальной техники. Броски шайбой. Совершенствование силы и точности бросков. Выполнение бросков с элементами скорости и неожиданности. Остановка шайбы с последующим броском в цель. Остановка быстро летящей шайбы при различной скорости передвижения игрока.

5. Учебные и тренировочные игры. (10 ч.)

Повышение уровня технической подготовленности путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях. Умение создать численное преимущество на отдельных участках поля, «закрыть» соперника в зоне при численном большинстве. Выход из зоны защиты. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры.

6. Инструкторская и судейская практика. (2 ч.)

Знать правила игры. Выбор места, наблюдение, своевременное определение ошибок и подача свистков, жестикация. Судейство учебных игр на учебно – тренировочных занятиях в качестве стажёра.

7. Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены. (8 ч.)

Правильно выполнять изученные технические приёмы. Уметь применять основные приемы техники в упражнениях и играх. Знать программный теоретический материал. Выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовке.

8. Восстановительные мероприятия. (8 ч.)

Педагогические средства. Психологические средства.

Учебно – тренировочная группа. (4 год обучения).

Теоретические занятия.

1. Физическая культура и спорт в РФ (1 ч)

«Золотая шайба», её история и значение для развития российского хоккея.

2. Развитие хоккея в РФ и за рубежом. (1 ч)

Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

3. Краткие сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм. Инструктаж по Т.Б и О. Т. (1 ч)

Изменение обмена веществ у спортсменов. Допинг. Влияние перегрузок.

4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсменов. (1 ч)

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) для закаливания организма. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

5. Врачебный контроль и самоконтроль. (2 ч)

Травмы головы. Сотрясение мозга. Потеря сознания. Правила оказания первой медицинской помощи.

6. Спортивный массаж и самомассаж. (4 ч.)

Основные приёмы массажа. Массаж до и после тренировки. Противопоказания к массажу.

7. Физиологические основы спортивной тренировки. (2 ч.)

Контроль физического и морального состояния спортсмена. Самоконтроль. Дисциплина.

8. Специальная физическая подготовка. (2 ч.)

Силовая борьба в хоккее её значение и применение. Силовые упражнения на тренажерах. Кроссы. Движения с места, резкие остановки на коньках, движения спиной вперед. Акробатика.

9. Техническая подготовка. (3 ч.)

Техника игры вратаря. Развития умения сохранять и принимать основную стойку. Совершенствование техники отбивать скользящую шайбу. Ловля шайбы ловушкой. Обучение техники падения на правый и левый бок. Выпады с посылкой клюшки в сторону выпада. Обучение техники вставания в основную стойку после падения. Совершенствование техники перемещения на земле и на льду в основной стойке.

10. Тактическая подготовка. (3 ч)

Совершенствование индивидуальных тактических действий и выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях. Обучение тактическим действиям при отскоке шайбы от вратаря. Развитие игрового мышления в спортивных играх. Обучение обманным движениям и целесообразности их применения. Обработка тактических действий при ограниченном обзоре, изменениях направления движения шайбы и при её добиваниях.

11. Морально-волевая подготовка. (2 ч.)

Развитие волевых качеств и совершенствования психологической подготовки. Индивидуальный подход к занимающимся. Приёмы, способствующие успешному преодолению трудностей в спорте высоких достижений.

12. Основы методики обучения и тренировки в хоккее. (4 ч.)

Воспитание идейной убежденности, патриотизма, товарищества, трудолюбия, честности, коллективизма. Проведение коллективных, индивидуальных тренировочных занятий.

13. Основы периодизации спортивной тренировки. (3 ч.)

Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов тренировки и их задачи; средства и методы решения задач тренировки по периодам. Закономерности развития детского организма (роста, силы, выносливости, быстроты, координации, функциональных возможностей различных систем организма).

14. Правила игры. Организация соревнований. (1 ч)

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная, с выбыванием. Их особенности. Положение о соревновании и его содержание. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Анализ правил игры.

15. Установка перед играми и обзор проведенных игр. (20 ч)

Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом.

Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнования. Выполнение своих обязанностей. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

16. Хоккейное оборудование и инвентарь. (2 ч)

Уход за льдом. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

17. Просмотр видео-записей, игр команд, учебных фильмов. (4 ч)

Просмотр имеющегося видео материала прошедших игр. Обсуждения, замечания, выводы.

Практические занятия

1. Общая физическая подготовка. (30 ч)

Совершенствование гибкости и специальной подвижности суставов. Развитие силы мышц рук с использованием отягощений. Совершенствование ловкости в сложных акробатических упражнениях. Совершенствование быстроты реакции.

2. Специальная физическая подготовка. (30 ч)

Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов. Акробатические упражнения. Развитие скорости и скоростной выносливости.

3. Техническая подготовка. (30 ч)

Силовые приёмы. Отбор шайбы и игра туловищем. Обучение приёмам силовой борьбы. Перехват и отбор шайбы в момент приёма. Преследование соперника с целью отбора шайбы. Ловля шайбы на себя. Ловля шайбы, стоя на одном и двух коленях, в падении.

4. Тактическая подготовка. (30 ч)

Броски шайбой. Совершенствование силы и точности бросков. Выполнение бросков с элементами скорости и неожиданности. Остановка шайбы с последующим броском в цель. Остановка быстро летящей шайбы при различной скорости передвижения игрока. Техника отбивания высоко летящей шайбы предплечьем, грудью, животом, подставлением щитков. Техника отбивания низко летящей шайбы.

5. Учебные и тренировочные игры. (10 ч.)

Повышение уровня технической подготовленности путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях. Выход из зоны защиты. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры.

Использование численного преимущества. Проведение рациональной игры до последней секунды матча.

6. Инструкторская и судейская практика. (2 ч.)

Умение построить группу, четко отдавать рапорт, подавать основные команды. Провести с группой разминку, самостоятельно провести занятие с небольшой группой. Принять участие в организации и проведении соревнований внутри группы.

7. Текущие и контрольные испытания. (3 ч.)

Правильно выполнять изученные технические приёмы. Уметь применять основные приемы техники в упражнениях и играх. Знать программный теоретический материал.

8. Восстановительные мероприятия. (8 ч.)

Гигиенические. Медико – биологические.

Учебно – тематический план

5,6 года обучения

№ п/п	Содержание занятий	Группа совершенствования	Группа совершенствования
1	2	3	4
I.	<i>Теоретические занятия</i>		
1.	Т.Б. Режим.	1	1
2.	Состояние отечественного хоккея и перспективы его развития.	1	1
3.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	1
4.	Личная и общественная гигиена в физкультуре и спорте.	1	1
5.	Травматизм в спорте и его профилактика.	2	2
6.	Характеристика системы подготовки хоккеистов.	2	2
7.	Управление подготовкой хоккеистов.	2	2
8.	Техническая подготовка.	2	2
9.	Тактическая подготовка.	2	2
10.	Характеристика физических качеств и методика их воспитания.	2	2
11.	Соревнования по хоккею.	2	2
12.	Психологическая подготовка хоккеиста	2	2
13.	Разработка плана предстоящей игры.	4	4
14.	Установка на игру и её разбор.	6	6
	ИТОГО теор. занятий	30	30

П.	Практические занятия		
1.	Общая физическая подготовка	40	40
2.	Специальная физическая подготовка	30	30
3.	Техническая подготовка	40	40
4.	Тактическая подготовка	30	30
5.	Учебные и тренировочные игры	20	20
6.	Инструкторская и судейская практика	10	10
7.	Восстановительные мероприятия	8	8
8.	Текущие и контрольные испытания	8	8
	ИТОГО практ. занятий	<u>186</u>	<u>186</u>
	ИТОГО часов	216	216

Содержание программы.

Группа совершенствования. (5 год обучения)

Теоретические занятия

1. Т.Б. Режим. (1 ч)

Понятие о физической культуре, как части социальной политики. Техника безопасности на занятиях. Правила оказания первой медицинской помощи. Дисциплина. Режим проведения занятий.

2. Состояние отечественного хоккея и перспективы его развития. (1 ч)

Итоги прошедшего сезона. Результаты выступления сборных команд России и команд ведущих хоккейных клубов на международных соревнованиях. Итоги внутренних чемпионатов. Органы управления в руководстве хоккея. Профессиональная хоккейная лига. Состояние детско – юношеского хоккея в стране. Обеспечение спортивным инвентарем.

3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. (1 ч)

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.

4. Личная и общественная гигиена в физкультуре и спорте. (1 ч)

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

5. Травматизм в спорте и его профилактика. (2 ч.)

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

6. Характеристика системы подготовки хоккеистов. (2 ч.)

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Обеспечение 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.

7. Управление подготовкой хоккеистов. (2 ч.)

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 подготовленности хоккеистов.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов. Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

8. Техническая подготовка. (2 ч.)

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

9. Тактическая подготовка. (2 ч.)

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 приемов индивидуальной, группой и командной тактики игры в атаке и обороне. Тактика игры в неравночисленных составах. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписи.

10. Характеристика физических качеств и методика их воспитания. (2 ч.)

Физическая подготовка как фундамент формирования спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств. Характеристика и методика воспитания силовых качеств.

11. Соревнования по хоккею. (2 ч.)

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные особенности членов.

12. Психологическая подготовка хоккеиста. (2 ч.)

Общая психологическая подготовка. Специальная психологическая подготовка. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена. Воспитание личностных качеств. Воспитание волевых качеств. Развитие процессов

восприятия. Развитие оперативно-тактического мышления. Развитие способности управлять своими эмоциями.

13. Разработка плана предстоящей игры. (4 ч.)

Осознание игроками значимости предстоящего матча. Изучение условий предстоящего матча. Изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу и их учетом своих возможностей в настоящий момент.

14. Установка на игру и её разбор. (6 ч.)

Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче. Использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

Практические занятия

1.Общая физическая подготовка. (40 ч.)

Строевые и порядковые упражнения. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для развития физических качеств. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития координационных качеств. Упражнения для развития общей выносливости.

2. Специальная физическая подготовка (30 ч.)

Специально-подготовительные упражнения. Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног. Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса. Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности. Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения специальных координационных качеств. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.

3.Техническая подготовка. (40 ч.)

Бег короткими шагами. Торможение с поворотом туловища на 90⁰ на одной и двух ногах. Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка). Прыжки толчком одной и двумя ногами. Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда. Бег спиной вперед скрестными шагами. Повороты в движении на 180⁰ и 360⁰. Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах. Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления. Падения на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении. Техника игры вратаря. Отбивание шайбой щитками с падением на бок (вправо, влево). Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки.

4. Тактическая подготовка. (30 ч.)

Скоростное маневрирование и выбор позиции. Дистанционная опека. Контактная опека. Отбор шайбы клюшкой. Отбор шайбы с применением силовых единоборств. Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок. Страховка. Переключение. Спаренный (парный) отбор шайбы. Принципы командных оборонительных тактических действий. Прессинг. Принцип зонной обороны в зоне защиты. Принцип обороны. Тактические построения в обороне при численном большинстве. Групповые атакующие действия. Командные атакующие тактические действия. Тактика игры вратаря.

5. Учебные и тренировочные игры. (20 ч.)

Групповые и командные взаимодействия. Совершенствование ранее изученных тактических действий. Подстраховка и помощь партнеру в опеке и при численном превосходстве соперника. Индивидуальная и коллективная игра. Отработка нападений на вратаря. Игра в неравночисленном составе.

6. Инструкторская и судейская практика. (10 ч.)

Хоккейная терминология. Наблюдение и анализ выполнения приемов игры учащимися, определение ошибок. Составление комплекса упражнений для проведения разминки. Проведение занятий с учащимися младших групп. Составление положения о проведении соревнований на первенство школы по хоккею. Ведение судейской документации. Судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле.

7. Восстановительные мероприятия. (8 ч.)

Медико-биологические мероприятия. Рациональное питание. Фармакологические препараты. Физиотерапевтические средства. Массаж. Психологические средства восстановления. Гигиенические средства восстановления.

8. Текущие и контрольные испытания. (8 ч.)

Контроль уровня подготовленности. Техничко-тактическая подготовленность хоккеистов. Экспертная оценка. Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов. Оценка и контроль тренировочной деятельности. Оценка специальной физической и технической подготовленности.

Группа совершенствования. (6 год обучения)

Теоретические занятия

1. Т.Б. Режим. (1 ч)

Понятие о физической культуре, как части социальной политики. Техника безопасности на занятиях. Правила оказания первой медицинской помощи. Дисциплина. Режим проведения занятий.

2. Состояние отечественного хоккея и перспективы его развития. (1 ч)

Итоги прошедшего сезона. Результаты выступления сборных команд России и команд ведущих хоккейных клубов на международных соревнованиях. Итоги внутренних чемпионатов. Органы управления в руководстве хоккея. Профессиональная хоккейная лига. Состояние детско – юношеского хоккея в стране. Обеспечение спортивным инвентарем.

3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. (1 ч)

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. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

4. Личная и общественная гигиена в физкультуре и спорте. (1 ч)

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеистов. Значения витаминов и минеральных солей.

Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований. Санитарно – гигиенические требования.

5.Травматизм в спорте и его профилактика. (2 ч.)

Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжением мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем. Правила оказания первой медицинской помощи при переломах, ушибах, кровотечениях, черепно-мозговых травмах, обморочных состояниях и т.д.

6.Характеристика системы подготовки хоккеистов. (2 ч.)

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Обеспечение 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.

7.Управление подготовкой хоккеистов. (2 ч.)

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 подготовленности хоккеистов.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов. Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание. Коллективное составление планов.

8.Техническая подготовка. (2 ч.)

Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемы силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к раскручиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр кинограмм, киноколецовок видеозаписи.

9.Тактическая подготовка. (2 ч.)

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 приемов индивидуальной, группой и командной тактики игры в атаке и обороне. Тактика игры в неравночисленных составах. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписи. Разбор непредвиденных ситуаций.

10. Характеристика физических качеств и методика их воспитания. (2 ч.)

Физическая подготовка как фундамент формирования спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств. Характеристика и методика воспитания силовых качеств.

11. Соревнования по хоккею. (2 ч.)

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные особенности членов.

12. Психологическая подготовка хоккеиста. (2 ч.)

Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена 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, противостояния к действию различных сбивающих факторов.

13. Разработка плана предстоящей игры. (4 ч.)

Осознание игроками значимости предстоящего матча. Изучение условий предстоящего матча. Изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу и их учетом своих возможностей в настоящий момент.

Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составления плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне.

14. Установка на игру и её разбор. (6 ч.)

Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче. Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды. Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков.

Практические занятия

1. Общая физическая подготовка. (40 ч.)

Гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп ног, туловища, плечевого пояса и рук, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки, для активного отдыха. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для развития физических качеств. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития координационных качеств. Упражнения для развития общей выносливости.

2. Специальная физическая подготовка (30 ч.)

Направлена на развитие тех функциональных систем, мышечных групп, двигательных качеств, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

3. Техническая подготовка. (40 ч.)

Направлена на полноценную реализацию двигательного потенциала в соревновательной деятельности. Проводится в плане основательного освоения более сложных приемов техники и дальнейшего совершенствования ранее освоенных. Комплекс упражнений по совершенствованию техники отбора шайбы клюшкой и с помощью

силовых приемов туловищем: остановки и толчки соперника плечом, грудью и верхней частью бедра.

4. Тактическая подготовка. (30 ч.)

Тактическая подготовка в обороне: индивидуальные тактические действия, групповые тактические действия, командные тактические действия. Тактическая подготовка в нападении: индивидуальные атакующие действия, групповые атакующие действия, командные атакующие действия. Подготовка вратарей.

5. Учебные и тренировочные игры. (20 ч.)

Групповые и командные взаимодействия. Совершенствование ранее изученных тактических действий. Подстраховка и помощь партнеру в опеке и при численном превосходстве соперника. Индивидуальная и коллективная игра. Отработка нападений на вратаря. Игра в неравночисленном составе.

6. Инструкторская и судейская практика. (10 ч.)

Хоккейная терминология. Наблюдение и анализ выполнения приемов игры учащимися, определение ошибок. Составление комплекса упражнений для проведения разминки. Проведение занятий с учащимися младших групп. Составление положения о проведении соревнований на первенство школы по хоккею. Ведение судейской документации. Судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле.

7. Восстановительные мероприятия. (8 ч.)

Педагогические мероприятия. Медико-биологические мероприятия. Фармакологические препараты. Физиотерапевтические средства. Психологические средства восстановления. Гигиенические средства восстановления.

8. Текущие и контрольные испытания. (8 ч.)

Контроль уровня подготовленности. Техничко-тактическая подготовленность хоккеистов. Экспертная оценка. Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов. Оценка и контроль тренировочной деятельности. Оценка специальной физической и технической подготовленности.

Методическое обеспечение программы.

Методические пособия для педагога: учебные пособия по хоккею, энциклопедии, конспекты занятий, конспекты бесед к занятиям, методические разработки игр

Дидактический материал:

- демонстрационный материал (иллюстрации, фотографии, рисунки, памятки, видеофильмы);
- мультимедийные материалы;

В систему материально – технического обеспечения входят: специализированные спортивные сооружения (корт, по возможности дворцы спорта, хоккейные площадки с искусственным льдом, залы по атлетической подготовке), специальный спортивный инвентарь (коньки, клюшки, защитный инвентарь), оснащение мест занятий современным специализированным оборудованием, тренажерами, техническими средствами.

Специальное оборудование, тренажеры и технические средства можно использовать:

- для развития специальных физических качеств в структуре двигательных навыков;

- для совершенствования технических приемов сопряжено с развитием специальных физических качеств;
- для совершенствования физической подготовки;
- для научных исследований (как инструментальные методики)

Применение специального оборудования и различных тренажерных устройств позволяет строго индивидуализировать тренировочный процесс и тем самым повысить его эффективность.

Разнообразие методов работы определяется спецификой игры в хоккей и особенностями деятельности учащихся. Методы применяются не изолированно, а в различных сочетаниях. От педагога требуется умение сочетать различные методы и виды работы в зависимости от музыкального опыта учащихся.

Выбор методов обучения подчинен закономерностям и вытекающим из них принципам обучения, что предполагает направленность методов на комплексное решение задач воспитания и возможного развития, доступность методов для обучающихся, направленность на развитие адаптации к жизненным условиям, конкретным ситуациям.

Для реализации программы используются следующие *методы и приемы*:

1. Словесные (лекции, беседы);
2. Наглядные;
3. Анализ, обобщение, систематизация материалов по конкретным темам;
4. Практические (тренировка);
5. Игровой.

Методика проведения занятий предусматривает теоретическую подачу материала (словесные методы), а так же практическую деятельность, являющуюся основной, необходимой для закрепления информации в виде тренировочной работы.

Основная часть занятий проводится в форме тренировки.

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

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

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

Общеподготовительные упражнения

1. Строевые и порядковые упражнения.

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

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

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

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

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

Упражнения для развития физических качеств.

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

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800,1000,3000 м. Тест Купера — 12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Специально-подготовительные упражнения

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

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;
- 4) специальная (скоростная) выносливость.

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

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

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

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

выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10—30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

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

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

С группами спортивного совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:

- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;
- смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);
- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;
- эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

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

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

В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

1. Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС 195-210 уд./мин.

2. Челночный бег 5x54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, ЧСС - 190-210 уд./мин.

3. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки которые большее время владели шайбой и

больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин.

4. Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС - 180-190 уд./мин.

Литература, используемая педагогом.

1. В.П. Савин, Г.Г. Удилов, Ю.В. Королев, В.С. Львов, А.П. Давыдов, В.В. Крутских, Е.А. Щербаков. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006 г.
2. В.П. Савин, Г.Г. Удилов, Ю.В. Королев, В.С. Львов, А.П. Давыдов, В.В. Крутских, Е.А. Щербаков. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этап спортивного совершенствования). – М.: Советский спорт, 2006 г.
3. В.П. Савин, теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учебных заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2003 г.
4. Михно Л.В. Менеджмент в профессиональном хоккее: учебник /Л.В. Михно, Б.Н. Винокуров, А.Т.Марьянович.- М.: Советский спорт,2007 г.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей.

1. Беличенко О.И.. Хоккей. Большая энциклопедия в 2-х томах. Олимпия – Пресс, 2006 г.
2. А. Букатин. Я учусь играть в хоккей. Энциклопедия юного хоккеиста. Лабиринт, 2004 г.
3. А.В. Краснобельнов. Ч познаю мир. Хоккей. АСТ, 2003 г.