

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ
БУРЕЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

ПРИНЯТА:
методическим советом
протокол от 20.06.2024 № 05

УТВЕРЖДЕНА:
директор _____ И.В. Варламова
приказ от 21.06.2024 № 41

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Настольный теннис»**

| | |
|----------------------------|---|
| Направленность: | физкультурно-спортивная |
| Возраст обучающихся: | 7-17 лет |
| Срок реализации: | 5 лет |
| Уровень программы: | разноуровневая |
| Составитель (разработчик): | Олин Владимир Юрьевич, тренер- преподаватель |

Содержание программы

| | |
|--|----|
| 1. Комплекс основных характеристик программы | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.2. Цели и задачи программы..... | 5 |
| 1.3. Содержание программы..... | 7 |
| 1.4. Планируемые результаты..... | 56 |
| 2. Комплекс организационно-педагогических условий..... | 59 |
| 2.1. Форма аттестации и оценочные материалы..... | 59 |
| 2.2. Условия реализации программы..... | 62 |
| 2.3. Календарный учебный график..... | 68 |
| 3. Список литературы..... | 69 |

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность Программы определяется повышенным интересом со стороны детей и их родителей к хоккею в связи с возросшей популярностью этого вида спорта. Хоккей с шайбой - прекрасное зрелище для больших аудиторий, могучее средство физического воспитания и волевой закалки миллионов молодых людей, организация их досуга. Этот вид спорта любят за удаль, за огненный характер игры, где порой непросто разобраться в вихре происходящих событий. Это схватка страстей, скрытая борьба характеров. Хоккей - командная спортивная игра, которая проходит в высоком темпе и насыщена острыми, неожиданными, быстро сменяющимися ситуациями. Он способствует отработке скоростно-силовых качеств, быстрых точных координированных движений, тренирует память, органы чувств, особенно зрение, сопровождается эмоциональным возбуждением, совершенствует физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, повышая тем самым физическую активность; деятельность нервной системы, внутренних органов и органов чувств, что имеет важное значение для профилактики заболеваний и поддержания здоровья занимающихся.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Новизна Программы состоит в том, что занятия по обучению игре в хоккей создают благоприятные условия для развития умений управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями, в случае успеха продолжать бороться до победы, а при неудаче не падать духом. Хоккей позволяет обогатить внутренний мир обучающегося, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что она позволяет решить проблему занятости обучающихся в свободное время, сформировать их физические качества, пробудить интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Уровень Программы. Программа является разноуровневой, предусматривает три уровня освоения материала: стартовый, базовый и продвинутый, содержание каждого из последующих уровней усложняет содержание предыдущего уровня.

Стартовый уровень относится к спортивно-оздоровительному этапу обучения, предполагает ознакомление обучающихся с видом спорта, с

элементами движений, приобщение к регулярным занятиям, приобретение основных умений и навыков двигательной активности.

Базовый уровень относится к этапу начальной подготовки обучающихся, предполагает базовое изучение специальных упражнений, выявление индивидуальных особенностей юных спортсменов, приобретение основных знаний, умений и навыков.

Продвинутый уровень относится к тренировочному этапу обучения, предполагает спортивную подготовку, совершенствование умений и навыков и применение в соревновательной деятельности.

Отличительная особенность программы «Хоккей» заключается в том, что ее реализация осуществляется **в сетевой форме** и направлена на:

- развитие сетевого взаимодействия образовательного учреждения и повышение качества и доступности образования за счет интеграции и использования ресурсов организации-партнера;
- разработку курсов и программ с возможностью использования материально-технических ресурсов организации-партнера, в том числе современного, высокотехнологичного оборудования;
- повышение уровня технологических компетенций и развитие профессионального мастерства педагогов.

Реализация программы в сетевой форме основана на принципах кооперации инфраструктурных, материально-технических и кадровых ресурсов в целях эффективной реализации и доступности общеобразовательной программы. Сетевая форма обеспечивает возможность освоения дополнительной общеобразовательной программы по виду спорта «Хоккей» с использованием ресурсов организации – партнера ООО «Дальневосточный Альянс» на основании договора о сетевой форме реализации дополнительной общеобразовательной программы (копия договора прилагается).

Адресат Программы. Программа реализуется в разновозрастных группах обучающихся в возрасте 6-17 лет, прошедших медицинское обследование и имеющих допуск врача к занятиям.

На стартовый уровень принимаются обучающиеся в возрасте 6-8 лет, желающие обучаться навыкам игре в хоккей.

На базовый уровень принимаются обучающиеся в возрасте от 8 лет и старше, успешно освоившие программу стартового уровня или обладающие стартовыми навыками игры в хоккей.

На продвинутый уровень принимаются обучающиеся в возрасте с 11 лет и старше, успешно освоившие программу базового уровня.

Срок реализации программы рассчитан на 8 лет обучения, 38 учебных недель в год. Общее количество часов в год составляет:

стартовый уровень (1-2 год обучения) – 228 часов в год;

базовый уровень (3-5 год обучения) – 304 часа в год;

продвинутый уровень (6-8 год обучения) – 380 часов в год.

Форма обучения - очная, групповая.

Режим занятий:

Стартовый уровень (1 год обучения) - 3 раза в неделю по 2 часа.

Стартовый уровень (2 год обучения) – 3 раза в неделю по 2 часа.

Базовый уровень (3 год обучения) – 4 раза в неделю по 2 часа.

Базовый уровень (4 год обучения) – 4 раза в неделю по 2 часа.

Базовый уровень (5 год обучения) – 4 раза в неделю по 2 часа.

Продвинутый уровень (6 год обучения) – 5 раза в неделю по 2 часа.

Продвинутый уровень (7 год обучения) – 5 раза в неделю по 2 часа.

Продвинутый уровень (8 год обучения) – 5 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность академического часа – 40 минут. В ходе учебного занятия предусмотрены динамические паузы не менее 10 минут.

Форма проведения занятий – очная, групповая, индивидуальная.

Методы обучения:

- словесный (устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ);
- наглядный (показ, демонстрация видеоматериалов, показ тренером-преподавателем приемов исполнения);
- практический (тренинг, упражнения, тренировочные упражнения, работа по образцу и другое).

1.2. Цели и задачи Программы

Цель: Развитие физических способностей обучающихся, формирование и совершенствование спортивного мастерства по виду спорта «хоккей», воспитание культуры здорового образа жизни, гармонично развитой личности.

Задачи Программы

Стартовый уровень:

Обучающие:

- обучить элементам, технике и тактике игры в хоккей;
- обучить правильному регулированию своей физической нагрузки;
- сформировать представления о хоккее как виде спорта, о спортивном инвентаре, о правилах техники безопасности во время занятий.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, внимание, быстроту реакции и быстроту мышления;
- развить активность и самостоятельность;
- развить культуру поведения, коммуникабельность, социальную адаптацию в среде сверстников.

Воспитательные:

- воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям хоккеем;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни, осуществлении всестороннего гармоничного развития.

Базовый уровень:

Обучающие:

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля за состоянием своего здоровья на занятиях и дома;
- повысить уровень физической, тактической, технической и психологической подготовленности;
- ознакомить с регламентом проведения соревнований и правилами турнирного поведения;
- ознакомить с общими антидопинговыми правилами и их соблюдением.

Развивающие:

- развить умение применять полученные знания на практике;
- развить спортивные навыки, необходимые для достижения успеха;
- сформировать навыки соревновательной деятельности;
- сформировать навыки самодисциплины и самоконтроля.

Воспитательные:

- воспитать высокие морально-волевые и нравственно-этические качества: чувство товарищества и взаимовыручки, дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели;
- воспитать устойчивый интерес и любовь к занятиям спортом, сформировать у обучающихся навыки ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- выработать стремление к достижению высоких спортивных результатов.

Продвинутый уровень:

Обучающие:

- обучить применению теоретических и технико-тактических знаний игры в хоккей;
- сформировать умения в организации и судействе игры в хоккей;
- обучить соблюдению антидопинговых правил;
- научить правильно распределять нагрузку и самостоятельно подбирать необходимые для саморазвития упражнения;
- научить преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстремальных ситуациях.

Развивающие:

- развить физические качества, двигательную активность необходимые для занятий хоккеем;
- совершенствовать познавательную активность, самостоятельность и инициативность;
- сформировать навыки психологической устойчивости, самодисциплины

Воспитательные:

- воспитать познавательную активность, самостоятельность и инициативность, дисциплинированность, трудолюбие;
- воспитать высоконравственную и волевою личность обучающегося;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям хоккеем, к здоровому образу жизни;
- сформировать навыки общения в коллективе, организованность, ответственность;
- содействовать формированию таких качеств характера как смелость, преодоление страха, оптимизм, целеустремленность, воля к победе.

1.3. Содержание программы

Учебный план Программы по годам обучения

| № п/ п | Наименование дисциплины | Уровни Программы, количество часов | | | | | | | |
|--------------|---|------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | | стартовый | | базовый | | | продвинутый | | |
| | | 1 год обуче ния | 2 год обуче ния | 3 год обуче ния | 4 год обуче ния | 5 год обуче ния | 6 год обуче ния | 7 год обуче ния | 8 год обуче ния |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 78 | 76 | 50 | 48 | 44 | 42 | 46 | 48 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 18 | 28 | 50 | 50 | 50 | 66 | 72 | 80 |
| 4. | Техническая подготовка | 88 | 70 | 78 | 62 | 48 | 56 | 38 | 18 |
| 5. | Тактическая подготовка | 30 | 34 | 72 | 84 | 92 | 108 | 110 | 112 |
| 6. | Психологическая подготовка | 0 | 0 | 4 | 4 | 6 | 8 | 8 | 10 |
| 7. | Инструкторская практика | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 |
| 8. | Судейская практика | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 10 | 10 |

| | | | | | | | | | |
|---------------|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 9. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 6 | 6 |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8 | 8 | 8 |
| 11. | Участие в спортивных соревнованиях | 6 | 12 | 42 | 48 | 56 | 64 | 70 | 76 |
| 12. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| 13. | Итоговое занятие | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| ВСЕГО: | | 228 | 228 | 304 | 304 | 304 | 380 | 380 | 380 |

Стартовый уровень 1 год обучения

Учебный план

| № | Название раздела, тема | Количество часов | | | Форма аттестации (контроля) |
|---------------|---------------------------------------|------------------|-----------|------------|---|
| | | всего часов | теория | практика | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | входной контроль, собеседование |
| 2. | Общая физическая подготовка | 78 | 18 | 60 | тестирование, сдача спортивных нормативов |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 18 | 4 | 14 | тестирование, сдача спортивных нормативов |
| 4. | Теоретическая, техническая подготовка | 88 | 20 | 68 | собеседование |
| 5. | Тактическая подготовка | 30 | 10 | 20 | тестирование |
| 6. | Участие в соревнованиях | 6 | 2 | 4 | наблюдение, анализ игры |
| 7. | Контрольные мероприятия | 4 | 2 | 2 | промежуточная аттестация |
| 8. | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | игра |
| Всего: | | 228 | 58 | 170 | |

Содержание учебного плана 1 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие - 2 часа

Теория. Знакомство с программой «Хоккей», с целями и задачами. Планирование работы. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Входной контроль. Диагностика физической подготовки обучающихся.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 78 часов

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Распределение нагрузки на различные группы мышц. Здоровый образ жизни и режим спортсмена. Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП, правила оказания доврачебной помощи при травмах во время занятий.

Практика. Строевая подготовка, отработка упражнений на развитие кистей рук, плечевого пояса, стоп ног, тазобедренного сустава, шеи, туловища, всех групп мышц. Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости, быстроты, гибкости. Выполнение упражнений с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Подвижные игры, игры с мячом, игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с гандикапом. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Тренировка техники бега. Бег на короткие дистанции, эстафетный бег, бег по пересеченной местности (кросс) до 3 км. Интервальный и переменный бег. Выполнение элементов легкой атлетики. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок и многоскоки. Контрольные нормативы. Сдача контрольных нормативов.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) - 18 часов

Теория. Понятие СФП. Основные средства СФП - соревновательные, различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Виды упражнений СФП. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития взрывной силы. Упражнения для развития выносливости, ловкости, гибкости и др.

Практика. Обучение передвижению на коньках, приседаниям, переносу веса тела с одной ноги на другую, балансировке на одном коньке. Скольжение на двух коньках, самостоятельное движение по прямой, движение по кругу, правому виражу, левому виражу, обучение перебежке. Изучение торможения разными способами, изучение других упражнений катания на коньках: скольжение в положении «ласточка»; в глубоком приседе на двух ногах и на одной ноге; перебежки вправо, влево; движение спиной вперед на прямой и на повороте; повороты на месте, прыжки на двух коньках через препятствие и т.д.

Раздел 4. Теоретическая, техническая подготовка – 88 часов

Теория. Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности. Социальное значение спорта. История развития хоккея. Костюм и защитное снаряжение игрока. Подготовка к занятию и повседневный уход за коньками и снаряжением. Точка коньков. Подготовка клюшки к занятию и ремонт ее. Подготовка и уход за защитным снаряжением. Гигиена. Личная гигиена, режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) для закаливания организма. Гигиена одежды и обуви на занятиях хоккеем. Временные ограничения занятий спортом.

Основы техники и технической подготовки. Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимости в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности.

Практика.

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой, психологической). Техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи.

Методика ознакомления с техникой владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на льду.

Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков). Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба полуприседе, в полном приседе. Бег с изменением направления движения. Бег приставными и скрестными шагами правым и левым боком. Бег спиной вперед. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Чередование бега с остановками, поворотами. Чередование бега левым, правым боком, приставными шагами и спиной вперед. Перемещение из упора, присев в упор, лежа и обратно. Стоя на одной ноге, наклониться вперед, поднять другую ногу назад, руки в стороны («ласточка»). Прыжки на месте на двух, на левой, правой ногах. Прыжковые упражнения со скакалкой. Чередование прыжков на правой, левой ногах с бегом. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на двух и одной ноге с поворотами на 90, 180 и 360°. Чередование бега с прыжками и поворотами. Подводящие упражнения для конькобежной

подготовки (вне льда, без коньков) Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основная стойка хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Ходьба в основной стойке хоккеиста. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед (с продвижением вперед). Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Прыжковая имитация бега по виражу переступанием вправо, влево. Ходьба крестным шагом. Прыжковая имитация бега скрестным шагом. Ходьба в различных направлениях. Ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотами на 180 и 360°. Приседания, полуприседания. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами. Принятие основной стойки хоккеиста. Упражнения: «пружинки» (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо), то же влево, «сделать фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например, «ласточку»). Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны. Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Прыжки на коньках с продвижением вперед. Необходимо также освоить технику опускания на одно, два колена, падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием. Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и в сторону. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки. Толчок правой ногой - скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой - скольжение на двух. Скольжение на левой (правой) ноге, отталкиваясь правой (левой) ногой, с заданием продвинуться вперед как можно дальше за одно отталкивание. Выполнение всевозможных упражнений на равновесие. Одноопорное скольжение в положении «ласточка». Прохождение прямой после предварительного разбега с заданием сделать наименьшее количество шагов. Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками. Разучивание стартового положения. Обезд препятствий в двухопорном положении. То же самое, только отталкиваясь одной ногой. Переступание на месте вправо, влево. Бег на коньках по виражу.

Методические указания. В упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку) хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия. В спортивно-оздоровительных группах необходимо освоить следующие элементы техники владения коньками и целесообразно это сделать в такой последовательности:

Основная стойка хоккеиста; Скольжение на двух ногах, не отрывая коньков ото льда;

Скольжение на двух, после толчка одной ногой (правой, левой);

Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой);

Бег широким скользящим шагом;

Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда;
Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой);
Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) дуге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька;
Бег с изменением направления (переступание);
Торможение одной ногой без поворота корпуса - «полуплугом»;
Торможение двумя ногами без поворота корпуса - «плугом»;
Прыжок толчком двух ног;
Прыжок толчком одной ноги;
Торможение с поворотом корпуса на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком;

Бег с коротким ударным шагом;
Старты;
Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков ото льда;
Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед»;
Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед»;
Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги;
Торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота корпуса - «плугом»; Бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» (неудобную) сторону; Торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90°. Техника владения клюшкой. В процессе начального обучения технике владения клюшкой используются координационные упражнения, подводящие упражнения, специальные упражнения на технику владения клюшкой. В обучение включается множество подвижных игр и эстафет, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой. Координационные упражнения с клюшкой. Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям; Перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад, вправо и влево; Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала с сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, назад и т.д.;

Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боков, сзади корпуса.

Методические указания. Все указанные группы упражнений, а равно и те, что подберут тренеры, выполняются сначала стоя на месте, потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе и т.д. Данные упражнения по мере освоения занимающимися выполняются в различных сочетаниях (например, вращение с перехватами). Следующим этапом обучения является сочетание указанных комплексов упражнений с одновременными переступаниями вперед - назад, вправо - влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям. По мере освоения

координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения. Подводящие упражнения. Переставление крюка клюшки по кругу, не сгибая ног, затем, то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступаниями двумя ногами; Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед - назад, вправо - влево, сначала не сдвигая ног, по мере освоения - с переступаниями и далее с разворотами корпуса; Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении товарища; Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступании (примеры: прыжок вперед - клюшка назад, прыжок или шаг вправо - клюшка влево и т.д.); Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя места расположения пятки крюка. После того как эти упражнения будут освоены, следует выполнять упражнения с небольшим по амплитуде движением всего крюка вперед и назад, вправо и влево. Еще позже, по мере приобретения необходимого навыка, упражнения усложняются переступаниями и, наконец, выполняются в движении: Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после отскока от жесткого установленного барьера. После отскока мяч следует остановить крюком клюшки, ступней ноги, рукой; Позже упражнения усложняются, мяч посылается в мишень с задачей при определенном числе повторений набрать заданное количество очков; Броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40 см.

Особое внимание следует обратить на работу кистей рук при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола. Образно говоря, как бы встряхивая капельку воды с крюка в направлении движения мяча (броска, передачи). По мере освоения техники передачи мяча по воздуху упражнения усложняются: движения выполняются с переступанием на месте, в движении, а вместо теннисных мячей используются облегченные шайбы;

Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы. Передачи производятся сначала на полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении; В дальнейшем, по мере освоения, указанные упражнения выполняются в различных связках и сочетаниях, как на месте, так и в движении. В процессе ознакомления с техникой владения клюшкой, после освоения координационных и подводящих упражнений, используются упражнения, связанные уже с непосредственным выполнением технических приемов.

Специальные упражнения на технику владения клюшкой

Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение шайбы по контуру буквы «П», цифры 8 Ведение шайбы, изменяя амплитуду движения рук и темп их работы; Ведение шайбы в движении вперед и назад, не отрывая крюка, толкая перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием

корпуса, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению; Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, лежа и т.д.). Все виды движений с клюшкой и шайбой хорошо сочетать также с имитацией выполнения движения клюшкой без шайбы. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах. После освоения техники передач и бросков с удобной стороны приступают к обучению действиям с неудобной стороны.

Одновременно с разучиванием передачи ведется и разучивание приема шайбы. В процессе начального ознакомления, по мере освоения техники передвижения на коньках, координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям на льду. При этом упражнения, связанные с разучиванием техники владения клюшкой, выполняются в такой же последовательности, как и на земле.

Методические указания. На начальном этапе тренировочного процесса необходимо освоить следующие технические приемы владения клюшкой на льду и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

«Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева - направо;

Бросок шайбы с длинным замахом;

Передача шайбы броском с длинным замахом; Прием шайбы;

«Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева - направо;

Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом;

Передача шайбы с неудобной стороны броском с длинным замахом;

«Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали;

То же - вперед - назад;

«Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали;

То же - вперед - назад. Знакомство с перечисленными техническими приемами необходимо начинать сначала на месте и в медленном темпе, по мере их освоения быстрота выполнения упражнений повышается.

Добившись определенной степени их освоения, приступать к выполнению приемов техники владения клюшкой в движении, постепенно повышая скорость. Освоив броски шайбы на льду, нужно приступить к ознакомлению с техникой выполнения бросков шайбы по воздуху. Затем изучают: ведение шайбы толчками, ведение без отрыва клюшки от шайбы, ведение шайбы коньком. Далее изучают: Отбор шайбы ударом по клюшке сбоку (выбивание); Отбор шайбы ударом клюшки снизу (подбивание);

При помощи перехвата и прижатия шайбы к борту клюшкой. После освоения основных элементов техники владения коньками и клюшкой следует ознакомить юных хоккеистов с выполнением некоторых финтов: Финт с изменением направления движения; Финт с изменением скорости движения;

Финт на бросок. А также, занимающимся хоккеем следует прививать навыки ведения силовой борьбы. Изучение силовых приемов: остановка противника грудью, толчок противника плечом, толчок противника бедром.

Раздел 5. Тактическая подготовка - 30 часов.

Теория. Основы тактики и тактической подготовки. Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне. Выполнение намеченного тактического плана и установок для каждого игрока. Причины, помешавшие выполнению тактической установки. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

Практика. Составление плана матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне.

Раздел 6. Участие в соревнованиях - 6 часов.

Теория. Правила техники безопасности при проведении спортивных соревнований.

Практика. Организация и проведение соревнований.

Раздел 7. Контрольные мероприятия – 4 часа.

Теория. Правила поведения обучающихся при проведении контрольных нормативов.

Практика. Зачетное занятие. Сдача спортивных нормативов.

Раздел 8. Итоговое занятие – 2 часа.

Теория: Подведение итогов и достижений за учебный год.

Практика: Игра-эстафета.

Стартовый уровень 2 год обучения

Учебный план

| № | Название раздела, тема | Количество часов | | | Форма аттестации (контроля) |
|---|-----------------------------|------------------|--------|----------|---|
| | | всего часов | теория | практика | |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | входной контроль, собеседование |
| 2 | Общая физическая подготовка | 76 | 14 | 62 | тестирование, сдача спортивных нормативов |
| 3 | Специальная | 28 | 6 | 22 | тестирование, сдача спортивных |

| | | | | | |
|---------------|---------------------------------------|------------|-----------|------------|----------------------------|
| | физическая подготовка | | | | нормативов |
| 4 | Теоретическая, техническая подготовка | 70 | 16 | 54 | собеседование |
| 5 | Тактическая подготовка | 34 | 16 | 18 | тестирование |
| 6 | Участие в соревнованиях | 12 | 2 | 10 | наблюдение, анализ игры |
| 7 | Контрольные мероприятия | 4 | 2 | 2 | промежуточная аттестация |
| 8 | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | Игровая практика, эстафета |
| Всего: | | 228 | 58 | 170 | |

Содержание учебного плана 2 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие - 2 часа.

Теория. Знакомство с Планом работы на учебный год, с целями и задачами объединения. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Входной контроль. Диагностика физической подготовки обучающихся.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 76 часов.

Теория. Строение и функции организма человека. Распределение нагрузки на различные группы мышц. Здоровый образ жизни и режим спортсмена. Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП, правила оказания доврачебной помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.

Практика. Строевая подготовка, отработка упражнений на развитие кистей рук, плечевого пояса, стоп ног, тазобедренного сустава, шеи, туловища, всех групп мышц. Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости, быстроты, гибкости. Выполнение упражнений с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Подвижные игры, игры с мячом, игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с гандикапом. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Тренировка техники бега. Бег на короткие дистанции, эстафетный бег, бег по пересеченной местности (кросс) до 5 км. Интервальный и переменный бег. Выполнение элементов легкой атлетики.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок и многоскоки. Контрольные нормативы. Сдача контрольных нормативов.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) - 28 часов.

Теория. Понятие СФП. Основные средства СФП - соревновательные, различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Виды упражнений СФП. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития взрывной силы. Упражнения для развития выносливости, ловкости, гибкости и др.

Практика. Обучение передвижению на коньках, приседаниям, переносу веса тела с одной ноги на другую, балансировке на одном коньке. Скольжение на двух коньках, самостоятельное движение по прямой, движение по кругу, правому виражу, левому виражу, обучение пробежке. Изучение торможения разными способами, изучение других упражнений катания на коньках: скольжение в положении «ласточка»; в глубоком приседе на двух ногах и на одной ноге; перебежки вправо, влево; движение спиной вперед на прямой и на повороте; повороты на месте, прыжки на двух коньках через препятствие и т.д.

Раздел 4. Теоретическая, техническая подготовка – 70 часов.

Теория. Этапы развития отечественного хоккея. Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх.

Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

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

Практика. Техника владения клюшкой. Координационные упражнения с клюшкой. Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям; Перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад, вправо и влево; Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала с сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, назад и т.д.; Перехватывание кистями по клюшке, вверх

и вниз перед собой, с боков, сзади корпуса. Подводящие упражнения. Преставление крюка клюшки по кругу, не сгибая ног, затем, то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступаниями двумя ногами; Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед - назад, вправо - влево, сначала не сдвигая ног, по мере освоения - с переступаниями и далее с разворотами корпуса; Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении товарища; Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступании (примеры: прыжок вперед - клюшка назад, прыжок или шаг вправо - клюшка влево и т.д.); Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя места расположения пятки крюка.

Раздел 5. Тактическая подготовка - 34 часа.

Теория. Основы тактики и тактической подготовки. Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне. Выполнение намеченного тактического плана и установок для каждого игрока. Причины, помешавшие выполнению тактической установки. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

Практика. Составление плана матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне.

Раздел 6. Участие в соревнованиях -12 часов.

Теория. Правила техники безопасности при проведении спортивных соревнований.

Практика. Организация и проведение соревнований.

Раздел 7. Контрольные мероприятия – 4 часа.

Теория. Правила поведения обучающихся при проведении контрольных нормативов.

Практика. Зачетное занятие. Сдача нормативов по технической подготовке, общей и специальной физической подготовке.

Раздел 8. Итоговое занятие – 2 часа.

Теория: Подведение итогов и достижений за учебный год.

Практика: Игровая практика, эстафета.

Базовый уровень 1 год обучения

Учебный план

| № | Название раздела, тема | Количество часов | | | Форма аттестации (контроля) |
|----|---|------------------|-----------|------------|---|
| | | всего часов | теория | практика | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | входной контроль, собеседование |
| 2. | Общая физическая подготовка | 50 | 12 | 38 | тестирование, сдача спортивных нормативов |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 50 | 10 | 40 | тестирование, сдача спортивных нормативов |
| 4. | Техническая подготовка | 78 | 20 | 58 | собеседование |
| 5. | Тактическая подготовка | 72 | 32 | 40 | тестирование |
| 6. | Психологическая подготовка | 4 | 2 | 2 | наблюдение, анализ игры |
| 7. | Участие в спортивных соревнованиях | 42 | 10 | 32 | промежуточная аттестация |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | 2 | 2 | входной контроль, собеседование |
| 9. | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | Игра - эстафета |
| | Итого | 304 | 90 | 214 | |

Содержание учебного плана 1 года обучения

Раздел 1. Вводное занятие - 2 часа.

Теория. Знакомство с Планом работы на учебный год, с целями и задачами объединения. Инструктажи по технике безопасности.

Практика. Входной контроль. Диагностика физической подготовки обучающихся.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 50 часов.

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Распределение нагрузки на различные группы мышц. Здоровый образ жизни и режим спортсмена. Техника безопасности при выполнении упражнений

ОФП, правила оказания доврачебной помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.

Практика. Строевая подготовка, отработка упражнений на развитие кистей рук, плечевого пояса, стоп ног, тазобедренного сустава, шеи, туловища, всех групп мышц. Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости, быстроты, гибкости. Выполнение упражнений с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Подвижные игры, игры с мячом, игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с гандикапом. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Тренировка техники бега. Бег на короткие дистанции, эстафетный бег, бег по пересеченной местности (кросс) до 5 км. Интервальный и переменный бег. Выполнение элементов легкой атлетики. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок и многоскоки. Контрольные нормативы. Сдача контрольных нормативов.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) - 50 часов.

Теория. Понятие СФП. Основные средства СФП - соревновательные, различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Виды упражнений СФП. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития взрывной силы. Упражнения для развития выносливости, ловкости, гибкости и др.

Практика. Обучение передвижению на коньках, приседаниям, переносу веса тела с одной ноги на другую, балансировке на одном коньке. Скольжение на двух коньках, самостоятельное движение по прямой, движение по кругу, правому виражу, левому виражу, обучение пробежке. Изучение торможения разными способами, изучение других упражнений катания на коньках: скольжение в положении «ласточка»; в глубоком приседе на двух ногах и на одной ноге; перебежки вправо, влево; движение спиной вперед на прямой и на повороте; повороты на месте, прыжки на двух коньках через препятствие и т.д.

Раздел 4. Техническая подготовка – 78 часов.

Теория. Основы техники и технической подготовки. Основные техники игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности.

Практика. Техника владения клюшкой. Координационные упражнения с клюшкой. Перемещение клюшки, находящейся в двух руках,

вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям; Перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад, вправо и влево; Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала с сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, назад и т.д.; Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боков, сзади корпуса. Подводящие упражнения. Преставление крюка клюшки по кругу, не сгибая ног, затем, то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступаниями двумя ногами; Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед - назад, вправо - влево, сначала не сдвигая ног, по мере освоения - с переступаниями и далее с разворотах корпуса; Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении товарища; Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя места расположения пятки крюка. Специальные упражнения на технику владения клюшкой. Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение шайбы по контуру буквы «П», цифры 8. Ведение шайбы, изменяя амплитуду движения рук и темп их работы; Ведение шайбы в движении вперед и назад, не отрывая крюка, толкая перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпуса, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению; Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, лежа и т.д.). Все виды движений с клюшкой и шайбой хорошо сочетать также с имитацией выполнения движения клюшкой без шайбы. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах. После освоения техники передач и бросков с удобной стороны приступают к обучению действиям с неудобной стороны. Одновременно с разучиванием передачи ведется и разучивание приема шайбы. В процессе начального ознакомления, по мере освоения техники передвижения на коньках, координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям на льду. При этом упражнения, связанные с разучиванием техники владения клюшкой, выполняются в такой же последовательности, как и на земле.

Раздел 5. Тактическая подготовка - 72 часа.

Теория. Основы тактики и тактической подготовки. Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики

игры в атаке и обороне. Выполнение намеченного тактического плана и установок для каждого игрока. Причины, помешавшие выполнению тактической установки. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

Практика. Составление плана матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне.

Раздел 6. Психологическая подготовка - 4 часа.

Теория. Особенности психологической подготовки юных хоккеистов.

Темперамент начинающего спортсмена, черты личности и характер игрока в зависимости от особенностей его нервной системы (сила – слабость, уравновешенность – неуравновешенность, инертность – подвижность).

Учет особенностей типа темперамента юного спортсмена, поведения в той или иной ситуации, а также при общении с игроками команды. Формирование мотивации для занятия спортивной деятельностью.

Практика: Психологическая помощь юным хоккеистам:

1. Устранение возникших негативных явлений и состояний, их коррекция. Помощь в налаживании отношений с тренером и остальными игроками команды. Выяснение правильности выбранного направления в спорте.

2. Предупреждение психологических барьеров у юных хоккеистов. Профилактические меры против возрастного, социального и личностного кризиса.

3. Помощь в овладении навыками спортивной этики, основами тактики хоккея, необходимыми двигательными навыками, правилами соревнований.

4. Помощь в формировании правильности мотивации, помогающей остаться ребенку в спорте. Тренер разбор игры должен начинать с рассмотрения слабых сторон противника. В ином случае дети начинают выискивать у себя слабые стороны, что нередко приводит к возникновению у них психологического барьера.

5. Помощь в организации первых соревнований. В этом случае соревнования должны носить статус праздника, с поздравлениями, награждениями, с торжественным открытием и закрытием. Юные хоккеисты должны прочувствовать свою значимость и важность своего участия в соревнованиях.

6. Помощь в решении жизненно-важных проблем, подготовке к новому режиму жизни, связь тренера с родителями и школой.

Раздел 7. Участие в соревнованиях - 42 часа.

Теория. Правила техники безопасности при проведении спортивных соревнований.

Практика. Организация и проведение соревнований.

Раздел 8. Контрольные мероприятия – 4 часа.

Теория. Правила поведения обучающихся при проведении контрольных нормативов.

Практика. Зачетное занятие. Сдача нормативов по технической подготовке, общей и специальной физической подготовке.

Раздел 9. Итоговое занятие – 2 часа.

Теория: Подведение итогов и достижений за учебный год.

Практика: Игровая практика, эстафета.

Базовый уровень 2 год обучения

Учебный план

| № | Название раздела, тема | Количество часов | | | Форма аттестации (контроля) |
|----|---|------------------|-----------|------------|---|
| | | всего часов | теория | практика | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | входной контроль, собеседование |
| 2. | Общая физическая подготовка | 48 | 10 | 38 | тестирование, сдача спортивных нормативов |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 50 | 10 | 40 | тестирование, сдача спортивных нормативов |
| 4. | Техническая подготовка | 62 | 16 | 46 | собеседование |
| 5. | Тактическая подготовка | 84 | 38 | 46 | тестирование |
| 6. | Психологическая подготовка | 4 | 2 | 2 | наблюдение, анализ игры |
| 7. | Участие в спортивных соревнованиях | 48 | 12 | 36 | промежуточная аттестация |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | 2 | 2 | входной контроль, собеседование |
| 9. | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | Игра-эстафета |
| | Итого | 304 | 92 | 212 | |

Содержание учебного плана 2 года обучения

Раздел 1. Вводное занятие - 2 часа.

Теория. Знакомство с Планом работы на учебный год, с целями и задачами объединения. Инструктажи по технике безопасности.

Практика. Входной контроль. Диагностика физической подготовки обучающихся.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 48 часов.

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Распределение нагрузки на различные группы мышц. Здоровый образ жизни и режим спортсмена. Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП, правила оказания доврачебной помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.

Практика. Строевая подготовка, отработка упражнений на развитие кистей рук, плечевого пояса, стоп ног, тазобедренного сустава, шеи, туловища, всех групп мышц. Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости, быстроты, гибкости. Выполнение упражнений с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Подвижные игры, игры с мячом, игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с гандикапом. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Тренировка техники бега. Бег на короткие дистанции, эстафетный бег, бег по пересеченной местности (кросс) до 5 км. Интервальный и переменный бег. Выполнение элементов легкой атлетики. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок и многоскоки. Контрольные нормативы. Сдача контрольных нормативов.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) - 50 часов.

Теория. Понятие СФП. Основные средства СФП - соревновательные, различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Виды упражнений СФП. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития взрывной силы. Упражнения для развития выносливости, ловкости, гибкости и др.

Практика. Обучение передвижению на коньках, приседаниям, переносу веса тела с одной ноги на другую, балансировке на одном коньке. Скольжение на двух коньках, самостоятельное движение по прямой, движение по кругу, правому виражу, левому виражу, обучение пробежке. Изучение торможения разными способами, изучение других упражнений катания на коньках: скольжение в положении «ласточка»; в глубоком приседе на двух ногах и на одной ноге; перебежки вправо, влево; движение спиной вперед на прямой и на повороте; повороты на месте, прыжки на двух коньках через препятствие и т.д.

Раздел 4. Техническая подготовка –62 часа.

Теория. Основы техники и технической подготовки. Основные техники игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов

техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности.

Практика. Техника владения клюшкой. Координационные упражнения с клюшкой. Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям; Перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад, вправо и влево; Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала с сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, назад и т.д.; Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боков, сзади корпуса. Подводящие упражнения. Преставление крюка клюшки по кругу, не сгибая ног, затем, то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступаниями двумя ногами; Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед - назад, вправо - влево, сначала не сдвигая ног, по мере освоения - с переступаниями и далее с разворотами корпуса; Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении товарища; Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя места расположения пятки крюка. Специальные упражнения на технику владения клюшкой. Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение шайбы по контуру буквы «П», цифры 8. Ведение шайбы, изменяя амплитуду движения рук и темп их работы; Ведение шайбы в движении вперед и назад, не отрывая крюка, толкая перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпуса, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению; Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, лежа и т.д.). Все виды движений с клюшкой и шайбой хорошо сочетать также с имитацией выполнения движения клюшкой без шайбы. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах. После освоения техники передач и бросков с удобной стороны приступают к обучению действиям с неудобной стороны. Одновременно с разучиванием передачи ведется и разучивание приема шайбы. В процессе начального ознакомления, по мере освоения техники передвижения на коньках, координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям на льду. При этом упражнения, связанные с разучиванием техники владения клюшкой, выполняются в такой же последовательности, как и на земле.

Раздел 5. Тактическая подготовка – 84 часа.

Теория. Основы тактики и тактической подготовки. Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне. Выполнение намеченного тактического плана и установок для каждого игрока. Причины, помешавшие выполнению тактической установки. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

Практика. Составление плана матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне.

Раздел 6. Психологическая подготовка - 4 часа.

Теория. Особенности психологической подготовки хоккеистов.

Практика: Формирование мотивации для занятия спортивной деятельностью. Психологическая помощь юным хоккеистам:

1. Устранение возникших негативных явлений и состояний.
2. Предупреждение психологических барьеров у юных хоккеистов. Профилактические меры против возрастного, социального и личностного кризиса.
3. Помощь в овладении навыками спортивной этики, основами тактики хоккея, необходимыми двигательными навыками, правилами соревнований.
4. Помощь в формировании правильности мотивации, помогающей остаться ребенку в спорте.
5. Помощь в решении жизненно-важных проблем, подготовке к новому режиму жизни, связь тренера с родителями и школой.

Раздел 7. Участие в соревнованиях - 48 часов.

Теория. Правила техники безопасности при проведении спортивных соревнований.

Практика. Организация и проведение соревнований.

Раздел 8. Контрольные мероприятия – 4 часа.

Теория. Правила поведения обучающихся при проведении контрольных нормативов.

Практика. Зачетное занятие. Сдача нормативов по технической подготовке, общей и специальной физической подготовке.

Раздел 9. Итоговое занятие – 2 часа.

Теория: Подведение итогов и достижений за учебный год.

Практика: Игровая практика, эстафета.

Базовый уровень 3 год обучения

Учебный план

| № | Название раздела, тема | Количество часов | | | Форма аттестации (контроля) |
|----|---|------------------|-----------|------------|---|
| | | всего часов | теория | практика | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | входной контроль, собеседование |
| 2. | Общая физическая подготовка | 44 | 8 | 36 | тестирование, сдача спортивных нормативов |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 50 | 10 | 40 | тестирование, сдача спортивных нормативов |
| 4. | Техническая подготовка | 48 | 10 | 38 | собеседование |
| 5. | Тактическая подготовка | 92 | 40 | 52 | тестирование |
| 6. | Психологическая подготовка | 6 | 4 | 2 | наблюдение, анализ игры |
| 7. | Участие в спортивных соревнованиях | 56 | 14 | 42 | промежуточная аттестация |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | 2 | 2 | входной контроль, собеседование |
| 9. | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | Игра - эстафета |
| | Итого | 304 | 90 | 214 | |

Содержание учебного плана 3 года обучения

Раздел 1. Вводное занятие - 2 часа.

Теория. Знакомство с Планом работы на учебный год, с целями и задачами объединения. Инструктажи по технике безопасности.

Практика. Входной контроль. Диагностика физической подготовки обучающихся.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 44 часа.

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Распределение нагрузки на различные группы мышц. Здоровый образ жизни и режим спортсмена. Техника безопасности при выполнении упражнений

ОФП, правила оказания доврачебной помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.

Практика. Строевая подготовка, отработка упражнений на развитие кистей рук, плечевого пояса, стоп ног, тазобедренного сустава, шеи, туловища, всех групп мышц. Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости, быстроты, гибкости. Выполнение упражнений с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Подвижные игры, игры с мячом, игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с гандикапом. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Тренировка техники бега. Бег на короткие дистанции, эстафетный бег, бег по пересеченной местности (кросс) до 5 км. Интервальный и переменный бег. Выполнение элементов легкой атлетики. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок и многоскоки. Контрольные нормативы. Сдача контрольных нормативов.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) - 50 часов.

Теория. Понятие СФП. Основные средства СФП - соревновательные, различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Виды упражнений СФП. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития взрывной силы. Упражнения для развития выносливости, ловкости, гибкости и др.

Практика. Обучение передвижению на коньках, приседаниям, переносу веса тела с одной ноги на другую, балансировке на одном коньке. Скольжение на двух коньках, самостоятельное движение по прямой, движение по кругу, правому виражу, левому виражу, обучение пробежке. Изучение торможения разными способами, изучение других упражнений катания на коньках: скольжение в положении «ласточка»; в глубоком приседе на двух ногах и на одной ноге; перебежки вправо, влево; движение спиной вперед на прямой и на повороте; повороты на месте, прыжки на двух коньках через препятствие и т.д.

Раздел 4. Техническая подготовка – 48 часов.

Теория. Основы техники и технической подготовки. Основные техники игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности.

Практика. Техника владения клюшкой. Координационные упражнения с клюшкой. Перемещение клюшки, находящейся в двух руках,

вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям; Перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад, вправо и влево; Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала с сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, назад и т.д.; Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боков, сзади корпуса. Подводящие упражнения. Преставление крюка клюшки по кругу, не сгибая ног, затем, то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступаниями двумя ногами; Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед - назад, вправо - влево, сначала не сдвигая ног, по мере освоения - с переступаниями и далее с разворотах корпуса; Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении товарища; Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя места расположения пятки крюка. Специальные упражнения на технику владения клюшкой. Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение шайбы по контуру буквы «П», цифры 8. Ведение шайбы, изменяя амплитуду движения рук и темп их работы; Ведение шайбы в движении вперед и назад, не отрывая крюка, толкая перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпуса, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению; Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, лежа и т.д.). Все виды движений с клюшкой и шайбой хорошо сочетать также с имитацией выполнения движения клюшкой без шайбы. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах. После освоения техники передач и бросков с удобной стороны приступают к обучению действиям с неудобной стороны. Одновременно с разучиванием передачи ведется и разучивание приема шайбы. В процессе начального ознакомления, по мере освоения техники передвижения на коньках, координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям на льду. При этом упражнения, связанные с разучиванием техники владения клюшкой, выполняются в такой же последовательности, как и на земле.

Раздел 5. Тактическая подготовка - 92 часа.

Теория. Основы тактики и тактической подготовки. Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к

разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне. Выполнение намеченного тактического плана и установок для каждого игрока. Причины, помешавшие выполнению тактической установки. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

Практика. Составление плана матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне.

Раздел 6. Психологическая подготовка - 6 часов.

Теория. Особенности психологической подготовки хоккеистов.

Практика: Формирование мотивации для занятия спортивной деятельностью. Психологическая помощь юным хоккеистам:

1. Устранение возникших негативных явлений и состояний.
2. Предупреждение психологических барьеров у юных хоккеистов. Профилактические меры против возрастного, социального и личностного кризиса.
3. Помощь в овладении навыками спортивной этики, основами тактики хоккея, необходимыми двигательными навыками, правилами соревнований.
4. Помощь в формировании правильности мотивации, помогающей остаться ребенку в спорте.
5. Помощь в решении жизненно-важных проблем, подготовке к новому режиму жизни, связь тренера с родителями и школой.

Раздел 7. Участие в соревнованиях - 56 часов.

Теория. Правила техники безопасности при проведении спортивных соревнований.

Практика. Организация и проведение соревнований.

Раздел 8. Контрольные мероприятия – 4 часа.

Теория. Правила поведения обучающихся при проведении контрольных нормативов.

Практика. Зачетное занятие. Сдача нормативов по технической подготовке, общей и специальной физической подготовке.

Раздел 9. Итоговое занятие – 2 часа.

Теория: Подведение итогов и достижений за учебный год.

Практика: Игровая практика, эстафета.

Продвинутый уровень 1 год обучения

Учебный план

| № | Название раздела, тема | Количество часов | | | Форма аттестации (контроля) |
|----|------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------|
| | | всего часов | теория | практика | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | входной контроль, |

| | | | | | |
|--------------|---|------------|-----|-----|---|
| | | | | | собеседование |
| 2. | Общая физическая подготовка | 42 | 8 | 34 | тестирование, сдача спортивных нормативов |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 66 | 12 | 54 | тестирование, сдача спортивных нормативов |
| 4. | Техническая подготовка | 56 | 12 | 44 | собеседование |
| 5. | Тактическая подготовка | 108 | 48 | 60 | тестирование |
| 6. | Психологическая подготовка | 8 | 4 | 4 | педагогическое наблюдение |
| 7. | Инструкторская практика | 2 | 1 | 1 | тестирование |
| 8. | Судейская практика | 10 | 8 | 2 | анализ деятельности |
| 9. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 6 | 3 | 3 | педагогическое наблюдение |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 8 | 4 | 4 | собеседование |
| 11. | Участие в спортивных соревнованиях | 64 | 18 | 46 | анализ игровой деятельности |
| 12. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 6 | 2 | 4 | сдача спортивных нормативов |
| 13. | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | Игровая практика |
| Итого | | 380 | 122 | 258 | |

Содержание учебного плана 1 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие - 2 часа

Теория. Особенности планирования работы на учебный год. Цели и задачи. Инструктажи по технике безопасности. История хоккея.

Практика. Входной контроль. Диагностика физической подготовки обучающихся.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 42 часа.

Теория. Влияние общих упражнений на организм занимающихся.

Практика. 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.

Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела. Упражнения для рук и плечевого пояса: Сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения;

Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами);

Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Упражнения для шеи и туловища:

Наклоны, повороты и вращения в разных направлениях, вращение таза;

Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя; переход из положения - лежа в сед и обратно. Разнообразные сочетания этих упражнений способствуют формированию правильной осанки.

Упражнение для ног: Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоп, вращения в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног; Приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди и т.п.); Сгибание и разгибание ног в висах и упорах;

Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полу приседе.

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

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

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

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, лазание по канату. При воспитании силовых способностей у детей прежде всего следует избегать несоответствующих возрасту и подготовленности упражнений: чрезмерно больших нагрузок на позвоночник; длительных односторонних напряжений мышц туловища; перенапряжение опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях; длительных мышечных усилий связанных с натуживанием. Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у занимающихся способность расслаблять мышцы после их напряжения.

Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение. 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 (20-100м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение 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, 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, выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе.

Метания различных снарядов: мяча, копья, диска, толкание ядра. Упражнения со скакалками. Упражнения для развития координационных качеств: Выполнение относительно сложных координационных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. 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 переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м.
Спортивные игры

- преимущественно мини-футбол, лапта, стритбол. 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. Из существующих методов применения упражнений для развития выносливости наиболее приемлемым является повторный метод чередования нагрузки с паузами отдыха. Может быть использован переменный метод тренировки, заключающийся в чередовании нагрузок повышенной, средней и малой интенсивности (без пауз отдыха) и равномерный метод тренировки, заключающийся в выполнении всего запланированного объема работы в

одинаково постоянном темпе. При воспитании физических качеств у занимающихся необходимо развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

Примерный комплекс упражнений для расслабления различных мышечных групп:

Встряхивание рук, мышцы расслаблены;

Поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперед;

Бег «трусцой» на месте, руки расслаблены;

Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться;

Потряхивание кистей рук над головой;

Исходное положение - стойка руки в стороны. Выпад ногой в стороны - руки «уронить».

Прийти в исходное положение;

Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить;

Маховые движения рук в стороны; Потряхивание ног попеременно;

Лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их на землю, расслабиться; Передвижение приставными шагами правым и левым боком; Висы.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка - 66 часов.

Теория. Особенности специальной физической подготовки хоккеиста. Общая характеристика и виды упражнений.

Практика. Практика. 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. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). То же с отягощением на голеностопном суставе и поясе. 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, прикрепленной 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. 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. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200-400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности, способствующие успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Упражнение 1:1: хоккеист, в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. 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. 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 (1030 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. 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 с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки, которое 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. Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений.

Раздел 4. Техническая подготовка - 56 часов.

Теория. Основы техники и технической подготовки. Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр кинопрограмм, видеозаписей.

Практика. Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы. Передачи производятся сначала на полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении; В дальнейшем, по мере освоения, указанные упражнения выполняются в различных связках и сочетаниях, как на месте, так и в движении. В процессе ознакомления с техникой владения клюшкой, после освоения координационных и подводящих упражнений, используются упражнения, связанные уже с непосредственным выполнением технических задач. Специальные упражнения на технику владения клюшкой. Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение шайбы по контуру буквы «П», цифры 8 Ведение шайбы, изменяя амплитуду движения рук и темп их работы; Ведение шайбы в движении вперед и назад, не отрывая крюка, толкая перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпуса, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению; Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, лежа и т.д.). Все виды движений с клюшкой и шайбой хорошо сочетать также с имитацией выполнения движения клюшкой без шайбы. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах. После освоения техники передач и бросков с удобной стороны приступают к обучению действиям с неудобной стороны. Одновременно с разучиванием передачи ведется и разучивание приема шайбы. В процессе начального ознакомления, по мере освоения техники передвижения координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям на льду. При этом упражнения, связанные с разучиванием техники владения клюшкой, выполняются в такой же последовательности, как и на земле. Ведение шайбы толчками, ведение без отрыва клюшки от шайбы, Ведение шайбы коньком. Далее изучают: Отбор шайбы ударом по клюшке сбоку (выбивание); Отбор шайбы ударом клюшки снизу (подбивание);

При помощи перехвата и прижатия шайбы к борту клюшкой. После освоения основных элементов техники владения коньками и клюшкой следует ознакомить юных хоккеистов с выполнением некоторых финтов: Финт с изменением направления движения; Финт с изменением скорости движения; Финт на бросок. А также, занимающимся хоккеем следует прививать навыки ведения силовой борьбы. Изучение силовых приемов: остановка противника грудью, толчок противника плечом, толчок противника бедром.

Раздел 5. Тактическая подготовка – 108 часов.

Теория. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр кинопрограмм, видеозаписи. Основы тактики и тактической подготовки.

Игровая подготовка. 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, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне. Тактика игры в неравночисленных составах. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписи. Соревнования по хоккею. 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 обязанности членов. Разработка плана предстоящей игры.

Сбор информации о сегодняшнем состоянии сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составление плана матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на предыгровой тренировке с внесением возможных коррекций. Разбор проведенной игры. Обсуждение хода игры.

Выполнение намеченного тактического плана и установок для каждого игрока. Причины, помешавшие выполнению тактической установки. Выводы по проведенной игре.

Практика. Различные виды челночного бега и игровые упражнения с шайбой и без, в соответствующем режиме. Игровое упражнение 1:1, 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Игра 3:3 на всю площадку. Игра 5:5 на всю площадку. Игра в меньшинстве 2:1, 3:2, 4:3, 5:4 на ограниченном пространстве с взятием ворот. Коллективный отбор шайбы и организованный выход из зоны защиты. Организованный вход в зону атаки с взятием ворот. Позиционная игра в атаке и обороне в равных составах, а также в неравных составах.

Раздел 6. Психологическая подготовка – 8 часов.

Теория. Психологическая подготовка - важная составляющая системы подготовки хоккеистов. Взаимосвязь с другими видами подготовки (физической, технической, тактической, игровой). Общая и специальная психологическая подготовка. Воспитание личностных качеств спортсмена; воспитание волевых качеств; развитие процесса восприятия; развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения; развитие способности управлять своими эмоциями.

Практика. Разбор прошедшей игры и оценка степени выполнения игрового задания, соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины.

Раздел 7. Инструкторская практика – 2 часа.

Теория. Освоение терминологии, принятой в хоккее с шайбой. Регламент проведения игры - хоккей с шайбой. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.

Практика. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, спортивного инвентаря и оборудования. Проведение разминки в группе. Жесты судьи по хоккею с шайбой. Судейство учебной игры в своей группе (по упрощенным правилам).

Раздел 8. Судейская практика - 10 часов.

Теория. Особенности судейства соревнований. Основные правила игры в «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

Практика. Судейство игр.

Раздел 9. Медицинские, медико-биологические мероприятия - 6 часов.

Теория. Медико-биологический контроль и оценка состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Витаминизация. Различные виды массажа, душ, ванна, сауна и др.

Практика. Рациональный суточный режим и личная гигиена спортсмена.

Раздел 10. Восстановительные мероприятия - 8 часов.

Теория. Гигиенические средства: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания. Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке. Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный

климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Практика. Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Раздел 11. Участие в спортивных соревнованиях - 64 часа.

Теория. Правила техники безопасности при проведении спортивных соревнований.

Практика. Организация и проведение соревнований.

Раздел 8. Контрольные мероприятия – 6 часов

Теория. Правила поведения обучающихся при проведении контрольных нормативов.

Практика. Зачетное занятие. Сдача нормативов по технической подготовке, общей и специальной физической подготовке.

Раздел 8. Итоговое занятие – 2 часа.

Теория: Подведение итогов и достижений за учебный год.

Практика: Игровая практика, эстафета.

Продвинутый уровень 2 год обучения

Учебный план

| № | Название раздела, тема | Количество часов | | | Форма аттестации (контроля) |
|----|-----------------------------------|------------------|--------|----------|---|
| | | всего часов | теория | практика | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | входной контроль, собеседование |
| 2. | Общая физическая подготовка | 46 | 8 | 38 | тестирование, сдача спортивных нормативов |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 72 | 12 | 60 | тестирование, сдача спортивных нормативов |
| 4. | Техническая подготовка. | 38 | 6 | 32 | собеседование |
| 5. | Тактическая подготовка | 110 | 48 | 62 | тестирование |
| 6. | Психологическая | 8 | 4 | 4 | педагогическое |

| | | | | | |
|--------------|---|------------|------------|------------|-----------------------------|
| | подготовка | | | | наблюдение |
| 7. | Инструкторская практика | 2 | 1 | 1 | тестирование |
| 8. | Судейская практика | 10 | 6 | 4 | анализ деятельности |
| 9. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 6 | 3 | 3 | педагогическое наблюдение |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 8 | 2 | 6 | собеседование |
| 11. | Участие в спортивных соревнованиях | 70 | 20 | 50 | анализ игровой деятельности |
| 12. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 6 | 2 | 4 | сдача спортивных нормативов |
| 13. | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | Игровая практика |
| Итого | | 380 | 114 | 266 | |

Содержание учебного плана 2 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие - 2 часа

Теория. Особенности планирования работы на учебный год. Цели и задачи. Инструктажи по технике безопасности. История хоккея.

Практика. Входной контроль. Диагностика физической подготовки обучающихся.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 46 часов.

Теория. Влияние общих упражнений на организм занимающихся.

Практика. 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.

Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела. Упражнения для рук и плечевого пояса: Сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения;

Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами);

Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Упражнения для шеи и туловища:

Наклоны, повороты и вращения в разных направлениях, вращение таза;

Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя; переход из положения - лежа в сед и обратно. Разнообразные сочетания этих упражнений способствуют формированию правильной осанки.

Упражнение для ног: Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоп, вращения в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног; Приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди и т.п.); Сгибание и разгибание ног в висах и упорах;

Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

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

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

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

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, лазание по канату. При воспитании силовых способностей у детей прежде всего следует избегать несоответствующих возрасту и подготовленности упражнений: чрезмерно больших нагрузок на позвоночник; длительных односторонних напряжений мышц туловища; перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях; длительных мышечных усилий, связанных с натуживанием. Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у занимающихся способность расслаблять мышцы после их напряжения. Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение. 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 (20-100м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение 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, 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, выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе.

Метания различных снарядов: мяча, копья, диска, толкание ядра. Упражнения со скакалками. Упражнения для развития координационных качеств: Выполнение относительно сложных координационных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. 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 переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Спортивные игры - преимущественно мини-футбол, лапта, стритбол. 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. Из существующих методов применения упражнений для развития выносливости наиболее приемлемым является повторный метод чередования нагрузки с паузами отдыха. Может быть использован переменный метод тренировки, заключающийся в чередовании нагрузок повышенной, средней и малой интенсивности (без пауз отдыха) и равномерный метод тренировки, заключающийся в выполнении всего запланированного объема работы в одинаково постоянном темпе. При воспитании физических качеств у занимающихся необходимо развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

Примерный комплекс упражнений для расслабления различных мышечных групп:

Встряхивание рук, мышцы расслаблены;

Поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперед;

Бег «трусцой» на месте, руки расслаблены;

Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться;

Потряхивание кистей рук над головой;

Исходное положение - стойка руки в стороны. Выпад ногой в стороны - руки «уронить».

Прийти в исходное положение;

Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить;

Маховые движения рук в стороны; Потряхивание ног попеременно; Лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их на землю, расслабиться; Передвижение приставными шагами правым и левым боком; Висы.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка - 72 часа.

Теория. Особенности специальной физической подготовки хоккеиста. Общая характеристика и виды упражнений.

Практика. Практика. 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. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). То же с отягощением на голеностопном суставе и поясе. 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, прикрепленной 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. 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. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200-400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности, способствующие успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Упражнение 1:1: хоккеист, в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. 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. 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 (1030 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. 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 с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки, которое 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. Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений.

Раздел 4. Техническая подготовка - 38 часов.

Теория. Основы техники и технической подготовки. Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр кинопрограмм, видеозаписей.

Практика. Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы. Передачи производятся сначала на полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении; В дальнейшем, по мере освоения, указанные упражнения выполняются в

различных связках и сочетаниях, как на месте, так и в движении. В процессе ознакомления с техникой владения клюшкой, после освоения координационных и подводящих упражнений, используются упражнения, связанные уже с непосредственным выполнением технических задач. Специальные упражнения на технику владения клюшкой. Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение шайбы по контуру буквы «П», цифры 8 Ведение шайбы, изменяя амплитуду движения рук и темп их работы; Ведение шайбы в движении вперед и назад, не отрывая крюка, толкая перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпуса, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению; Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, лежа и т.д.). Все виды движений с клюшкой и шайбой хорошо сочетать также с имитацией выполнения движения клюшкой без шайбы. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах. После освоения техники передач и бросков с удобной стороны приступают к обучению действиям с неудобной стороны. Одновременно с разучиванием передачи ведется и разучивание приема шайбы. В процессе начального ознакомления, по мере освоения техники передвижения координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям на льду. При этом упражнения, связанные с разучиванием техники владения клюшкой, выполняются в такой же последовательности, как и на земле. Ведение шайбы толчками, ведение без отрыва клюшки от шайбы, Ведение шайбы коньком. Далее изучают: Отбор шайбы ударом по клюшке сбоку (выбивание); Отбор шайбы ударом клюшки снизу (подбивание);

При помощи перехвата и прижатия шайбы к борту клюшкой. После освоения основных элементов техники владения коньками и клюшкой следует ознакомить юных хоккеистов с выполнением некоторых финтов: Финт с изменением направления движения; Финт с изменением скорости движения; Финт на бросок. А также, занимающимся хоккеем следует прививать навыки ведения силовой борьбы. Изучение силовых приемов: остановка противника грудью, толчок противника плечом, толчок противника бедром.

Раздел 5. Тактическая подготовка – 110 часов.

Теория. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр кинопрограмм, видеозаписи. Основы тактики и тактической подготовки.

Игровая подготовка. 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, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

Тактика игры в неравночисленных составах. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписи. Соревнования по хоккею. 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 обязанности членов. Разработка плана предстоящей игры.

Сбор информации о сегодняшнем состоянии сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составление плана матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на предыгровой тренировке с внесением возможных коррекций. Разбор проведенной игры. Обсуждение хода игры.

Выполнение намеченного тактического плана и установок для каждого игрока. Причины, помешавшие выполнению тактической установки. Выводы по проведенной игре.

Практика. Различные виды челночного бега и игровые упражнения с шайбой и без, в соответствующем режиме. Игровое упражнение 1:1, 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Игра 3:3 на всю площадку. Игра 5:5 на всю площадку. Игра в меньшинстве 2:1, 3:2, 4:3, 5:4 на ограниченном пространстве с взятием ворот. Коллективный отбор шайбы и организованный выход из зоны защиты. Организованный вход в зону атаки с взятием ворот. Позиционная игра в атаке и обороне в равных составах, а также в неравных составах.

Раздел 6. Психологическая подготовка – 8 часов.

Теория. Психологическая подготовка - важная составляющая системы подготовки хоккеистов. Взаимосвязь с другими видами подготовки (физической, технической, тактической, игровой). Общая и специальная психологическая подготовка. Воспитание личностных качеств спортсмена; воспитание волевых качеств; развитие процесса восприятия; развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения; развитие способности управлять своими эмоциями.

Практика. Разбор прошедшей игры и оценка степени выполнения игрового задания, соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины.

Раздел 7. Инструкторская практика – 2 часа.

Теория. Освоение терминологии, принятой в хоккее с шайбой. Регламент проведения игры - хоккей с шайбой. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.

Практика. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, спортивного инвентаря и оборудования. Проведение разминки в группе. Жесты судьи по хоккею с шайбой. Судейство учебной игры в своей группе (по упрощенным правилам).

Раздел 8. Судейская практика - 10 часов.

Теория. Особенности судейства соревнований. Основные правила игры в «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

Практика. Судейство игр.

Раздел 9. Медицинские, медико-биологические мероприятия - 6 часов.

Теория. Медико-биологический контроль и оценка состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Витаминизация. Различные виды массажа, душ, ванна, сауна и др.

Практика. Рациональный суточный режим и личная гигиена спортсмена.

Раздел 10. Восстановительные мероприятия - 8 часов.

Теория. Гигиенические средства: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания. Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке. Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Практика. Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Раздел 11. Участие в спортивных соревнованиях - 70 часов.

Теория. Правила техники безопасности при проведении спортивных соревнований.

Практика. Организация и проведение соревнований.

Раздел 8. Контрольные мероприятия - 6 часов.

Теория. Правила поведения обучающихся при проведении контрольных нормативов.

Практика. Зачетное занятие. Сдача нормативов по технической подготовке, общей и специальной физической подготовке.

Раздел 8. Итоговое занятие – 2 часа.

Теория: Подведение итогов и достижений за учебный год.

Практика: Игровая практика, эстафета.

Продвинутый уровень 3 год обучения

Учебный план

| № | Название раздела, тема | Количество часов | | | Форма аттестации (контроля) |
|-----|---|------------------|--------|----------|---|
| | | всего часов | теория | практика | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | входной контроль, собеседование |
| 2. | Общая физическая подготовка | 48 | 8 | 40 | тестирование, сдача спортивных нормативов |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 80 | 14 | 66 | тестирование, сдача спортивных нормативов |
| 4. | Техническая подготовка | 18 | 2 | 16 | собеседование |
| 5. | Тактическая подготовка | 112 | 48 | 64 | тестирование |
| 6. | Психологическая подготовка | 10 | 6 | 4 | педагогическое наблюдение |
| 7. | Инструкторская практика | 2 | 1 | 1 | тестирование |
| 8. | Судейская практика | 10 | 4 | 6 | анализ деятельности |
| 9. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 6 | 3 | 3 | педагогическое наблюдение |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 8 | 2 | 6 | собеседование |
| 11. | Участие в спортивных соревнованиях | 76 | 22 | 54 | анализ игровой деятельности |
| 12. | Контрольные мероприятия (тестирование и | 6 | 2 | 4 | сдача спортивных нормативов |

| | | | | | |
|--------------|------------------|------------|------------|------------|---------------------------------|
| | контроль) | | | | |
| 13. | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | входной контроль, собеседование |
| Итого | | 380 | 114 | 266 | |

Содержание учебного плана 3 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие - 2 часа

Теория. Особенности планирования работы на учебный год. Цели и задачи. Инструктажи по технике безопасности. История хоккея.

Практика. Входной контроль. Диагностика физической подготовки обучающихся.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 48 часов.

Теория. Влияние общих упражнений на организм занимающихся.

Практика. 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.

Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела. Упражнения для рук и плечевого пояса: Сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения;

Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами);

Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Упражнения для шеи и туловища:

Наклоны, повороты и вращения в разных направлениях, вращение таза;

Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя; переход из положения - лежа в сед и обратно. Разнообразные сочетания этих упражнений способствуют формированию правильной осанки.

Упражнение для ног: Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоп, вращения в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног; Приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди и т.п.); Сгибание и разгибание ног в висах и упорах;

Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

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

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

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

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, лазание по канату. При воспитании силовых способностей у детей прежде всего следует избегать несоответствующих возрасту и подготовленности упражнений: чрезмерно больших нагрузок на позвоночник; длительных односторонних напряжений мышц туловища; перенапряжение опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях; длительных мышечных усилий, связанных с натуживанием. Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у занимающихся способность расслаблять мышцы после их напряжения. Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение. 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 (20-100м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение 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, 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, выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе.

Метания различных снарядов: мяча, копья, диска, толкание ядра. Упражнения со скакалками. Упражнения для развития координационных качеств: Выполнение относительно сложных координационных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. 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 переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Спортивные игры - преимущественно мини-футбол, лапта, стритбол. 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. Из существующих методов применения упражнений для развития выносливости наиболее приемлемым является повторный метод чередования нагрузки с паузами отдыха. Может быть использован переменный метод тренировки, заключающийся в чередовании нагрузок повышенной, средней и малой интенсивности (без пауз отдыха) и равномерный метод тренировки, заключающийся в выполнении всего запланированного объема работы в одинаково постоянном темпе. При воспитании физических качеств у занимающихся необходимо развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

Примерный комплекс упражнений для расслабления различных мышечных групп:

Встряхивание рук, мышцы расслаблены;

Поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперед;

Бег «трусцой» на месте, руки расслаблены;

Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться;

Потряхивание кистей рук над головой;

Исходное положение - стойка руки в стороны. Выпад ногой в стороны - руки «уронить».

Прийти в исходное положение;

Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить;

Маховые движения рук в стороны; Потряхивание ног попеременно;

Лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их на землю, расслабиться; Передвижение приставными шагами правым и левым боком; Висы.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка - 80 часов.

Теория. Особенности специальной физической подготовки хоккеиста. Общая характеристика и виды упражнений.

Практика. Практика. 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. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). То же с отягощением на голеностопном суставе и поясе. 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, прикрепленной 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. 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. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200-400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности, способствующие успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Упражнение 1:1: хоккеист, в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. 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. 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. 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 с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить

суставные углы.

Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки, которое 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. Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений.

Раздел 4. Техническая подготовка - 18 часов.

Теория. Основы техники и технической подготовки. Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр кинопрограмм, видеозаписей.

Практика. Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы. Передачи производятся сначала на полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении; В дальнейшем, по мере освоения, указанные упражнения выполняются в различных связках и сочетаниях, как на месте, так и в движении. В процессе ознакомления с техникой владения клюшкой, после освоения координационных и подводящих упражнений, используются упражнения, связанные уже с непосредственным выполнением технических задач. Специальные упражнения на технику владения клюшкой. Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение шайбы по контуру буквы «П», цифры 8 Ведение шайбы, изменяя амплитуду движения рук и темп их работы; Ведение шайбы в движении вперед и назад, не отрывая крюка, толкая перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпуса, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению; Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, лежа и т.д.). Все виды движений с клюшкой и шайбой хорошо сочетать также с имитацией выполнения движения клюшкой без шайбы. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах. После освоения

техники передач и бросков с удобной стороны приступают к обучению действиям с неудобной стороны. Одновременно с разучиванием передачи ведется и разучивание приема шайбы. В процессе начального ознакомления, по мере освоения техники передвижения координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям на льду. При этом упражнения, связанные с разучиванием техники владения клюшкой, выполняются в такой же последовательности, как и на земле. Ведение шайбы толчками, ведение без отрыва клюшки от шайбы, Ведение шайбы коньком. Далее изучают: Отбор шайбы ударом по клюшке сбоку (выбивание); Отбор шайбы ударом клюшки снизу (подбивание);

При помощи перехвата и прижатия шайбы к борту клюшкой. После освоения основных элементов техники владения коньками и клюшкой следует ознакомить юных хоккеистов с выполнением некоторых финтов: Финт с изменением направления движения; Финт с изменением скорости движения; Финт на бросок. А также, занимающимся хоккеем следует прививать навыки ведения силовой борьбы. Изучение силовых приемов: остановка противника грудью, толчок противника плечом, толчок противника бедром.

Раздел 5. Тактическая подготовка – 112 часов.

Теория. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр кинопрограмм, видеозаписи. Основы тактики и тактической подготовки.

Игровая подготовка. 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, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне. Тактика игры в неравночисленных составах. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписи. Соревнования по хоккею. 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 обязанности членов. Разработка плана предстоящей игры.

Сбор информации о сегодняшнем состоянии сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составление плана матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на предыгровой тренировке с внесением возможных коррекций. Разбор проведенной игры. Обсуждение хода игры.

Выполнение намеченного тактического плана и установок для каждого игрока. Причины, помешавшие выполнению тактической установки. Выводы по проведенной игре.

Практика. Различные виды челночного бега и игровые упражнения с шайбой и без, в соответствующем режиме. Игровое упражнение 1:1, 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Игра 3:3 на всю площадку. Игра 5:5 на всю площадку. Игра в меньшинстве 2:1, 3:2, 4:3, 5:4 на ограниченном пространстве с взятием ворот. Коллективный отбор шайбы и организованный выход из зоны защиты. Организованный вход в зону атаки с взятием ворот. Позиционная игра в атаке и обороне в равных составах, а также в неравных составах.

Раздел 6. Психологическая подготовка – 10 часов.

Теория. Психологическая подготовка - важная составляющая системы подготовки хоккеистов. Взаимосвязь с другими видами подготовки (физической, технической, тактической, игровой). Общая и специальная психологическая подготовка. Воспитание личностных качеств спортсмена; воспитание волевых качеств; развитие процесса восприятия; развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения; развитие способности управлять своими эмоциями.

Практика. Разбор прошедшей игры и оценка степени выполнения игрового задания, соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины.

Раздел 7. Инструкторская практика – 2 часа.

Теория. Освоение терминологии, принятой в хоккее с шайбой. Регламент проведения игры - хоккей с шайбой. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.

Практика. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, спортивного инвентаря и оборудования. Проведение разминки в группе. Жесты судьи по хоккею с шайбой. Судейство учебной игры в своей группе (по упрощенным правилам).

Раздел 8. Судейская практика - 10 часов.

Теория. Особенности судейства соревнований. Основные правила игры в «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

Практика. Судейство игр.

Раздел 9. Медицинские, медико-биологические мероприятия - 6 часов.

Теория. Медико-биологический контроль и оценка состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Витаминизация. Различные виды массажа, душ, ванна, сауна и др.

Практика. Рациональный суточный режим и личная гигиена спортсмена.

Раздел 10. Восстановительные мероприятия - 8 часов.

Теория. Гигиенические средства: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания. Медико-биологические средства. Рациональное питание.

Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетонные тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке. Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Практика. Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Раздел 11. Участие в спортивных соревнованиях - 76 часов.

Теория. Правила техники безопасности при проведении спортивных соревнований.

Практика. Организация и проведение соревнований.

Раздел 8. Контрольные мероприятия – 6 часов.

Теория. Правила поведения обучающихся при проведении контрольных нормативов.

Практика. Зачетное занятие. Сдача нормативов по технической подготовке, общей и специальной физической подготовке.

Раздел 8. Итоговое занятие – 2 часа.

Теория: Подведение итогов и достижений за учебный год.

Практика: Игровая практика, эстафета.

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты:

По итогам обучения на стартовом уровне, обучающиеся будут знать:

- краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- сведения о здоровом образе жизни и режиме спортсмена;
- правила личной гигиены и профилактики травматизма;
- правила оказания доврачебной помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями;
- историю развития хоккея;

- основные правила игры в хоккей, основы техники и тактики игры.

будут уметь:

- выполнять упражнения общей физической подготовки;
- выполнять специальные элементы техники и тактики хоккея;
- выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- участвовать в соревнованиях.

По итогам обучения **на базовом уровне**, обучающиеся

будут знать:

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- средства и методы воспитания специальных физических качеств;
- общие правила соревнований по хоккею, обязанности судей;
- общие антидопинговые правила.

будут уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия: выполнять различные движения на льду, движения с шайбой, клюшкой, различные виды торможений, различные стойки, дистанции, основные положения и движения;
- демонстрировать физическую подготовленность среднего уровня;
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие таких качеств как: быстрота, координация движений, выносливость, сила, гибкость;
- участвовать в турнирах и соревнованиях;
- организовать собственный досуг.

По итогам обучения **на продвинутом уровне**, обучающиеся

будут знать:

- методы самоконтроля, психо-функциональные особенности собственного организма;
- правила организации и проведения соревнований по хоккею; методику судейства;
- основы техники и тактики в хоккее;
- антидопинговые правила и их соблюдение.

будут уметь:

- владеть основными приемами техники и тактики игры в хоккей и применять их на практике;
- технически правильно осуществлять двигательные действия хоккеиста;
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие основных физических способностей и специальных качеств: быстроты, координации, выносливости, силы, ловкости;
- демонстрировать физическую подготовленность;
- участвовать в соревнованиях и добиваться высоких спортивных результатов.

Личностные результаты обучающихся:

- осознание себя частью, членом коллектива объединения,
- чувство гордости и сопричастности к жизни коллектива;
- осознание себя гражданином страны, ответственным за её будущее;
- уважительное отношение к истории страны, её прошлым и современным достижениям.

По итогам обучения по Программе у обучающихся

будут развиты:

- физические качества, необходимые в хоккее: концентрация внимания, быстрота, координация, выносливость, сила воли, ловкость и др.;
- практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий;
- познавательная активность, самостоятельность и инициативность, дисциплинированность, трудолюбие;
- высоконравственные и волевые качества личности, такие качества характера как смелость, активность, преодоление страха, оптимизм, целеустремленность, воля к победе;

будут сформированы:

- навыки автоматизма при выполнении двигательного действия;
- навыки психологической устойчивости;
- навыки общения и взаимодействия в команде, организованность, ответственность;
- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом; к здоровому образу жизни.

Метапредметные результаты

По итогам обучения обучающиеся овладеют универсальными учебными действиями и **будут уметь:**

- контролировать и оценивать свои действия; вносить соответствующие коррективы в их выполнение;
- самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера;
- анализировать информацию (критическая оценка, оценка достоверности);
- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач;
- формулировать собственное мнение и позицию, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Формы контроля и оценочные материалы служат для определения результативности освоения Программы обучающимися.

Формой аттестации и контроля являются:

- **входное тестирование**: определение уровня развития физических качеств обучающихся, выполняется на первом занятии;

- **текущий контроль**: проверка знаний и навыков, полученных в ходе освоения программы (производится на каждом занятии в виде практических заданий, педагогического наблюдения, взаимоконтроля и самоконтроля);

- **промежуточная аттестация**: проверка знаний и навыков, полученных в ходе освоения программы за первое полугодие, проходит в форме приема контрольных нормативов;

- **итоговая аттестация**: проверка знаний и навыков, полученных в ходе освоения программы за год, проходит в форме соревнования.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Диагностика результатов проводится в виде:

- контрольных тренировок;
- контрольного тестирования;
- турниры, соревнования.

Входной контроль

Входной контроль проводится на первом учебном занятии в сентябре.

Таблица определения уровня развития физических качеств обучающихся

| Определяемые способности | Контрольные упражнения | Возраст | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
|--------------------------|--|------------|----------------|-----------------|-----------------|
| | | | юноши | | |
| скоростные | бег 30 м/с | 7-10 лет | 7.5- 6.6 | 7.3-5.6 | 5,6и ниже |
| координационные | челночный бег 3x10м/с | 7лет-10лет | 11,2-9.9 | 10,0-9,0 | 9.9 и ниже |
| скоростно- силовые | прыжок в длину см,мс | 7-10 лет | 100-130 | 140-160 | 165 и выше |
| выносливость | бег 500 м(мин) | 7-10 лет | | | |
| гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 7-10 лет | 1 -2 | 3-6 | 9,0 и выше |
| силовые | подтягивание на высокой перекладине из | 7-10 лет | 1 | 2-4 | 4 и выше |

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| | виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (дев.) количество раз. | | | | |
|--|---|--|--|--|--|

Промежуточный и итоговый контроль

Промежуточный контроль проводится по полугодиям учебного года, в декабре и мае текущего учебного года.

Итоговый контроль проводится по завершению обучения по программе.

Контрольные нормативы для определения физической, технической подготовленности обучающихся:

Контрольные нормативы по физической и технической подготовке (на конец учебного года) 8-10 лет:

| № | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности | | | | | | | | |
|------------------------|---|--------------------------|---------|--------|---------|---------|--------|----------|---------|--------|
| | | 8 лет | | | 8-9 лет | | | 9-10 лет | | |
| | | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | 5,5 | 5,7 | 5,9 | 5,9 | 6,1 | 6,5 | | | |
| 2. | Прыжок в длину с места (см.) | 165 | 161 | 150 | 172 | 166 | 155 | 176 | 171 | 160 |
| 3. | Тройной прыжок с места (см.) | - | - | - | - | - | - | 599 | 586 | 572 |
| 3. | Поднимания туловища за 60 сек (кол. Раз) | 47 | 43 | 40 | 48 | 44 | 41 | 48 | 45 | 42 |
| 4. | Подтягивание на высокой перекладине; сгибание разгибание рук в упоре лёжа | 28 | 24 | 18 | 35 | 31 | 34 | 40 | 36 | 29 |
| 5 | Бег 300 м (сек.) | 62,5 | 64,5 | 68,5 | 61,0 | 63,5 | 67,0 | 59,0 | 60,5 | 63,5 |
| 6 | Бег 1000 м (сек.) | | | | | | | | | |
| Техническая подготовка | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на коньках лицом вперед 36 м (сек.) | 7,2 | 7,4 | 7,7 | 6,9 | 7,1 | 7,3 | 6,6 | 6,8 | 7,0 |
| 2. | Бег на коньках спиной вперед 36 м (сек.) | 9,6 | 9,9 | 10,3 | 9,2 | 9,5 | 9,9 | 8,8 | 9,4 | 9,7 |

**Контрольные нормативы по физической и технической подготовке
(на конец учебного года) 10-13 лет:**

| № | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности | | | | | | | | |
|------------------------|---|--------------------------|---------|--------|-----------|---------|--------|-----------|---------|--------|
| | | 10-11 лет | | | 11-12 лет | | | 12-13 лет | | |
| | | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | 5,5 | 5,7 | 5,9 | 5,9 | 6,1 | 6,5 | | | |
| 2. | Прыжок в длину с места (см.) | 195 | 188 | 180 | 201 | 193 | 185 | - | - | - |
| 3. | Тройной прыжок с места (см.) | - | - | - | - | - | - | 599 | 586 | 572 |
| 3. | Поднимания туловища за 60 сек (кол. Раз) | 47 | 43 | 40 | 48 | 44 | 41 | 48 | 45 | 42 |
| 4. | Подтягивание на высокой перекладине; сгибание разгибание рук в упоре лёжа | 10 | 9 | 7 | 11 | 9 | 8 | 13 | 11 | 10 |
| 5 | Бег 300 м (сек.) | 55,1 | 55,9 | 56,6 | 52,6 | 53,7 | 54,7 | 49,6 | 50,8 | 52,0 |
| 6 | Бег 1000 м (сек.) | | | | | | | | | |
| Техническая подготовка | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на коньках лицом вперед 36 м (сек.) | 6,1 | 6,2 | 6,4 | 5,7 | 5,8 | 6,0 | 5,4 | 5,5 | 5,7 |
| 2. | Бег на коньках спиной вперед 36 м (сек.) | 8,3 | 8,6 | 8,8 | 7,9 | 8,2 | 8,4 | 7,4 | 7,8 | 8,1 |

**Контрольные нормативы по физической и технической подготовке
(на конец учебного года) 13-16 лет:**

| № | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности | | | | | | | | |
|------------------------|--|--------------------------|---------|--------|-----------|---------|--------|-----------|---------|--------|
| | | 13-14 лет | | | 14-15 лет | | | 15-16 лет | | |
| | | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1. | Бег 60 м (сек.) | 8,32 | 8,48 | 8,63 | 7,93 | 8,13 | 8,34 | 7,71 | 7,92 | 8,14 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см.) | | | | | | | | | |
| 3. | Тройной прыжок с места (см.) | 650 | 636 | 621 | 693 | 680 | 668 | - | - | - |
| 4. | Пятикратный прыжок (см.) | - | - | - | - | - | - | 12,55 | 12,33 | 12,10 |
| 5. | Поднимания туловища за 60 сек (кол. Раз) | 49 | 46 | 44 | 50 | 48 | 45 | 51 | 49 | 46 |
| 6. | Подтягивание на высокой перекладине | 14 | 13 | 12 | 15 | 13 | 12 | 16 | 14 | 13 |
| 7. | Бег 300 м (сек.) | 46,5 | 47,3 | 48,2 | 44,8 | 45,6 | 46,3 | 43,3 | 44,3 | 45,2 |
| 8. | Бег 1000 м (сек.) | | | | | | | | | |
| Техническая подготовка | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на коньках лицом вперед 36 м (сек.) | 5,1 | 5,2 | 5,3 | 5,0 | 5,1 | 5,2 | 4,9 | 5,0 | 5,1 |
| 2. | Бег на коньках спиной вперед 36 м (сек.) | 7,3 | 7,5 | 7,7 | 6,8 | 7,1 | 7,3 | 6,4 | 6,7 | 6,9 |

2.2. Условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации Программы

Для успешной реализации программы имеется Ледовая арена, оборудованная хоккейной коробкой, местами для болельщиков, тренировочными спортивными залами, раздевалками, душевыми, санузлами, медицинским кабинетом и прочими необходимыми подсобными помещениями и инвентарем.

Оборудование для занятий:

| № | Наименование оборудования | Количество |
|-----|---|-------------------------|
| 1. | Шайбы | 50 |
| 2. | Клюшки | на каждого обучающегося |
| 3. | Фишки | 15 |
| 4. | Тара (приспособления) для переноски инвентаря | 2 |
| 5. | Стойки | 15 |
| 6. | Накидки для отличия команд | 2 комплекта по 15штук |
| 7. | Информационное табло | 1 |
| 8. | Планшет для судьи-секретаря | 1 |
| 9. | Защита игрока | на каждого обучающегося |
| 10. | Мини-ворота | 2 |
| 11. | Имитатор вратаря | 1 |
| 12. | Тренажеры для полевых игроков | 6 |

Требования по освещению и проветриванию помещений соответствуют СанПиН по организации образовательной деятельности.

Учебно-методическое обеспечение Программы

В процессе обучения широко применяются разнообразные формы и методы проведения занятий:

- словесный (объяснение, рассказ, замечание, команды, указания);
- наглядный (показ упражнений тренером, наглядные пособия, видеофильмы);
- практический (упражнения, игра, соревнование, круговая тренировка). Главным из практических методов является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются уже после того, как обучающиеся овладели навыками игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Примерная структура тренировочного занятия:

| № | Этап занятия | Содержание учебного материала | Дозировка |
|----|------------------|-------------------------------|---|
| 1. | подготовительный | разминка: общая, специальная | время, количество повторений, количество раз и т.п. |

| | | | |
|----|----------------|--|---|
| 2. | основной | направленность: тематическая или комплексная | время, количество повторений, количество раз и т.п. |
| 3. | заключительный | упражнения восстанавливающего характера | время, количество повторений, количество раз и т.п. |

Воспитывающий компонент Программы

Воспитание является неотъемлемым, приоритетным аспектом образовательной деятельности, логично встроенным в содержание учебного процесса. Содержание воспитания находится в зависимости от уровня программы, этапа обучения, темы учебного занятия.

В процессе обучения особое внимание обращается на воспитание эмоциональной отзывчивости, культуры общения в детско-взрослом коллективе.

История и традиции подразделения в содержании образовательной деятельности. Содержание воспитания: история развития хоккея в разных странах мира; в России, в Амурской области и Бурейском муниципальном округе.

Основы культуры по профилю деятельности в содержании образовательной деятельности. Содержание воспитания:

- культура поведения в коллективе на занятиях, на показательных выступлениях и соревнованиях;
- мотивированность самостоятельных занятий;
- активность и заинтересованность участия на локальных, региональных, всероссийских и международных турнирах, фестивалях и соревнованиях;
- адекватность восприятия профессиональной оценки; – трудолюбие и работоспособность;
- перспективы профессионального роста в выбранном профиле деятельности;
- ответственность за качество тренировочного процесса и результата выполнения основных технических элементов, согласно содержанию учебно-тематического плана.

Основы социальной культуры в содержании образовательной деятельности.

Содержание воспитания:

- общепринятые правила и нормы поведения на занятиях и соревнованиях;
- правила взаимодействия с партнером;
- права и обязанности гражданина;
- гуманистические принципы в отношениях с окружающими;
- оптимизм.

Формы воспитательной работы:

- встречи с выпускниками;
- мастер-классы выпускников, известных хоккеистов.

Методы воспитания: рассказ, беседа, пример (педагогический, личный пример педагога), педагогическое требование, общественное мнение, воспитывающие ситуации, метод поощрения.

Технологии воспитательной работы: элементы методики коллективного воспитания, элементы методики коллективной творческой деятельности.

Оценивание результатов воспитательной работы происходит в процессе педагогического наблюдения на протяжении всего периода обучения.

Позиции педагогического наблюдения:

- активное участие во всех проводимых мероприятиях;
- конструктивное отношение к себе в деятельности, к мнению окружающих;
- привлечение к занятиям других детей;
- умение позитивно взаимодействовать в команде;
- участие в социально-значимых мероприятиях и акциях;
- вежливость, доброжелательность, бесконфликтность поведения.

Методическое обеспечение программы

| № | Название раздела | Название и форма методического и дидактического материала |
|----|--|--|
| 1. | Раздел 1. «Вводное занятие» | Инструкция по технике безопасности на занятиях. Годовой план работы и спортивных мероприятий. |
| 2. | Раздел 2. «Общая физическая подготовка» | дидактические разработки тренера: - контрольные задания, нормативы, - разработки спортивных игр и эстафет; - тематические мультимедийные презентации. |
| 3. | Раздел 3. «Специальная физическая подготовка» | таблицы, схемы по распределению физической нагрузки |
| 4. | Раздел 4. «Теоретическая, техническая подготовка» | специальная литература, фото- и видео- материалы, карточки с терминологией. |
| 5. | Раздел 5. «Тактическая подготовка» | специальная литература, фото- и видео- материалы, карточки с терминологией. |

| | | |
|-----|---|--|
| 6. | Раздел 6. «Психологическая подготовка» | дидактические разработки тренера: - тренировочные упражнения; - контрольные задания, - занимательные и игровые задания. |
| 7. | Раздел 7. «Инструкторская практика» | презентационные материалы |
| 8. | Раздел 8. «Судейская практика» | таблицы, схемы, ситуационные задания и вопросы. |
| 9. | Раздел 9. «Медицинские, медико-биологические мероприятия» | Атлас, брошюры и буклеты по ЗОЖ, видеоматериалы. |
| 10. | Раздел 10. «Восстановительные мероприятия» | Презентационные материалы |
| 11. | Раздел 11. «Участие в спортивных соревнованиях» | Видеозаписи игр и соревнований. |
| 12. | Раздел 12. «Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)» | таблицы спортивных нормативов |
| 13. | Раздел 13. «Итоговое занятие» | Положение о соревнованиях по хоккею. Правила судейства. |

Учебно-информационное обеспечение Программы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. от 31.07.2020 №304-ФЗ, от 02.07.2021 №322-ФЗ).

2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р.

4. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 №16).

5. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 №467).

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения,

отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 №61573).

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 02 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 29.01.2021 N 62296).

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242.

9. Устав МАУ ДОД ЦВР Бурейского муниципального округа.

10. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАУ ДОД ЦВР, утвержденное приказом от 30.12.2022 №118.

Кадровое обеспечение.

Реализацию программы осуществляет тренер-преподаватель Жоров Андрей Васильевич. Образование высшее профессиональное, имеет первую квалификационную категорию по должности «тренер-преподаватель».

Профессиональная подготовка – «Педагогическое образование: тренер-преподаватель», ООО «Издательство «Учитель», 2017 г. (520 часов).

Повышение квалификации:

ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова», октябрь, 2022 г, «Современные технологии подготовки хоккеистов» (144 ч.).

Тренер-преподаватель соответствует требованиям Профессионального стандарта педагога дополнительного образования детей и взрослых, утверждённым приказом Министерства труда России от 22.09.2021 №652-н.

2.3. Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------------|
| первый (стартовый) | 01.09. текущего уч.года | 25.05. текущего уч.года | 38 | 114 | 228 | 3 раза в неделю по 2 часа |
| второй (стартовый) | 01.09. текущего уч.года | 25.05. текущего уч.года | 38 | 114 | 228 | 3 раза в неделю по 2 часа |
| третий (базовый) | 01.09. текущего уч.года | 25.05. текущего уч.года | 38 | 152 | 304 | 4 раза в неделю по 2 часа |
| четвертый (базовый) | 01.09. текущего уч.года | 25.05. текущего уч.года | 38 | 152 | 304 | 4 раза в неделю по 2 часа |
| пятый (базовый) | 01.09. текущего уч.года | 25.05. текущего уч.года | 38 | 152 | 304 | 4 раза в неделю по 2 часа |
| шестой (продвинутый) | 01.09. текущего уч.года | 25.05. текущего уч.года | 38 | 190 | 380 | 5 раз в неделю по 2 часа |
| седьмой (продвинутый) | 01.09. текущего уч.года | 25.05. текущего уч.года | 38 | 190 | 380 | 5 раз в неделю по 2 часа |
| восьмой (продвинутый) | 01.09. текущего уч.года | 25.05. текущего уч.года | 38 | 190 | 380 | 5 раз в неделю по 2 часа |

Учебный процесс начинается с 1 сентября и завершается 25 мая каждого учебного года. В период освоения Программы каникулы не предусмотрены.

3. Список литературы

3.1. Список литературы для тренера-преподавателя:

1. Хоккей для начинающих. Авт.-сост. Г.П. Михалкин. - М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2001. - 144 с.: ил. - (Спорт).
2. Хоккей Авт.-сост. Г.П. Михалкин. - М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000. - 160 с.: ил. - (Для мальчиков).
3. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: «Издательский центр «Академия», 2003 г. - 400 с.
4. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005 г. - 96 с., ил.
5. Шестаков М.П., Назаров А.П., Черенков Д.Р. Специальная физическая подготовка хоккеиста: Учебн. Пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2000 г.-141 с.
6. Быстров В.А. Хоккей (Курс специализации для студентов дневного обучения тренерского факультета): Метод. Рекомендации/ С.-Петербург. Гос. Акад. Физ. Культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2002. - 54с.
7. Михно Л.В. Профессионализм игрока и тренера в хоккее : учеб.-метод. Пособие/ С.- Петерб. Гос. Ун-т физ. Культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2008. - 50 с.
8. Мудрук А.В. Координационная подготовка хоккеистов /Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Сибирский гос. Ун-т физ. Культуры и спорта. - Омск, 2007.
9. Сиренко Ю.И. Поурочная программа для занимающихся хоккеем, учебное пособие/ Федеральное агентство по физ. Культуре и спорту, Сибирский гос. Ун-т физ. Культуры и спорта. - Омск, 2006. - 132 с.
10. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 3-е изд., - М.: Академия, 2006. - 518с.
11. Зайцев В.К. Технологии тренировки функциональных систем организма хоккеиста. - М.: Академический проект, 2006. - 224 с.
12. Штейнбах В.Л. «Библия хоккейного тренера». М -Спорт 2006.-208 с.

3.2. Список литературы для обучающихся

1. Букатина А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. М.: ФиС, 1986.
2. Букатин А. Ю., Лукашин Ю.С. Я учусь играть в хоккей. Энциклопедия юного хоккеиста. М.: Лабиринт пресс. 2004 - 352 с.
3. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 – 310 с.
4. Терри Майк, Гудмен Пол «Анатомия хоккея», 2019 – 232с.

3.3. Список литературы для родителей

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М: ФиС, 1981
2. Букатин А. Ю., Лукашин Ю.С. Я учусь играть в хоккей. Энциклопедия юного хоккеиста. М.: Лабиринт пресс. 2004 – 352 с.
3. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005. –79 с.

3.4. Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства Просвещения РФ - <https://edu.gov.ru/>
2. Официальный сайт Министерства спорта РФ - <https://www.minsport.gov.ru/>
3. Официальный сайт РУСАДА - <https://www.rusada.ru/>