

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА СТУПИНО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
КОМИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ИМ. В.М. БОБРОВА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА СТУПИНО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено
на заседании тренерского совета
МБУ «СШОР им. В.М. Боброва»
Протокол № 7 от 17.03.2023 г.

Утверждено
приказом
МБУ ДО «СШОР им. В.М. Боброва»
№ 112-од от 17.04.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»**

г.о. Ступино
2023

Содержание

	Стр.
Пояснительная записка	3
I. Нормативная часть	6
1.1 Особенности организации тренировочного процесса	
1.2 Режимы тренировочной работы	7
II. Методическая часть	
2.1 Программный материал для практических занятий	10
2.2 Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	14
2.3 Требования к результатам реализации программы	15
2.4 Система контроля и зачетные требования	16
2.5 Перечень необходимого оборудования и инвентаря	
Список литературных источников	18
Перечень Интернет-ресурсов	
Приложение	19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «хоккей» (далее - Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» разработана и реализуется Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва им. В.М. Боброва» (далее СШОР им В.М. Боброва) в соответствии с Уставом СШОР им В.М. Боброва и нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от **04.12.2007** № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.06.2022);

- Федеральный закон от **29.12.2012** № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 13.10.2022);

- Федеральный закон от **30.04.2021** № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Действующий Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.

- Действующие Правил вида спорта «хоккей».

Форма обучения: очная;

Нормативный срок обучения: бессрочно;

Срок действия государственной аккредитации образовательной программы (при наличии государственной аккредитации), общественной, профессионально-общественной аккредитации образовательной программы (при наличии общественной, профессиональнообщественной аккредитации): аккредитации не подлежит согласно части 1 статьи 92 Федерального Закона № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Язык, на котором осуществляется образование (обучение): русский;

Учебные предметы, курсы, дисциплины (модули), предусмотренных соответствующей образовательной программой: этапы спортивной подготовки;

Практики, предусмотренной соответствующей образовательной программой: не предусмотрены;

Об использовании при реализации образовательной программы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: образовательный процесс организуется в традиционной форме. Допустимо обучение с применением дистанционных технологий в период приостановки образовательной деятельности (в связи с ростом заболеваемости населения вирусными инфекциями, в соответствии с нормативно-правовыми актами Администрации городского округа Ступино, Правительства московской области, Губернатора Московской области, устанавливающими особенности режима работы учреждения).

Краткая характеристика вида спорта «хоккей»

Хоккей один из наиболее любимых народом олимпийских видов спорта, широко культивируемый во многих странах мира. Его популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма хоккеиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных навыков. Выполнение большого объема сложнокоординационных, технико-тактических действий, жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности хоккеиста способствует воспитанию у него координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Для соревновательной деятельности характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команды в целом. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, силе, точности и других действиях, направленных на достижение победы, способствует мобилизации всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе борьбы. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативы и целеустремленности, а также развитию способности управлять своими эмоциями.

Тактика хоккея предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. Уровень коллективных взаимодействий определяет класс игры команды. Вместе с тем коллективность действий не отрицает, а способствует проявлению индивидуального мастерства каждого хоккеиста, раскрытию его творческих способностей и их разумному использованию в ходе матча. Эта особенность свидетельствует о больших возможностях хоккея как мощного средства воспитания таких важных качеств, как оперативное мышление, коллективизм, товарищество.

Таким образом, рассмотренные характерные особенности соревновательной деятельности хоккеиста и ее воздействие на организм человека свидетельствуют о хоккее как о виде спорта и эффективном средстве физического воспитания.

Основные цели занятий:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники хоккея;
- развитие физических качеств;
- отбор перспективных детей для дальнейшего зачисления на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта хоккей.

Эффективная реализация цели невозможна без специально организованного процесса адаптации организма к физическим нагрузкам и специфическим требованиям вида спорта, параметры которых определяются анатомо-физиологическими особенностями возрастного периода; особенностями возрастного воспитания физических качеств, т.е. учетом сенситивных периодов развития на каждом отрезке времени онтогенеза; основными компонентами учебно-тренировочного воздействия.

Получателями работы являются физические лица в возрасте от 5 лет и без ограничений в возрасте, желающие заниматься хоккеем и имеющие письменное разрешение врача.

В связи охватом нескольких возрастов занимающихся, в программе используется несколько подходов освоения программного материала:

- для занимающихся от 5 лет в качестве основного подхода освоения тренировочного материала предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести занимающихся к пониманию сути игры хоккей. В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья занимающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в хоккее, ознакомления их с техническим арсеналом борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям хоккеем.

- для занимающихся от 9 лет и старше – для освоения тренировочного материала используется подходы необходимые для выполнения поставленных целей в определенной возрастной группе.

Программа осуществляется в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1 года и более.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей (инструкторов по спорту).

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, режим тренировочной работы.

Вторая часть программы – методическая, которая содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1 Особенности организации учебно-тренировочного процесса

Программа включает в себя:

- Реализацию Программы для детей за исключением детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей-инвалидов, направленную на формирование базовой общефизической подготовки.

- Реализацию Программы для взрослых, за исключением инвалидов, направленных на совершенствование физического воспитания взрослого населения, в том числе лиц, нуждающихся в социальной поддержке; создание условий для физкультурно-оздоровительных занятий граждан старшего возраста; пропаганду здорового образа жизни; подготовку населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

При наличии бюджетных мест, утвержденных в муниципальном задании СШОР им В.М. Боброва на текущий год, для освоения Программы допускаются физические лица в возрасте от 5 лет, желающие заниматься хоккеем и имеющие письменное разрешение врача.

Учебно-тренировочные занятия осуществляется в спортивно оздоровительных группах (далее СОГ).

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники «хоккей»;
- направленных на формирование базовой общефизической подготовки;
- отбор перспективных детей для дальнейшего зачисления на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

Спортивно-оздоровительная группа формируется из занимающихся от 5 лет и старше. Возрастной диапазон тренирующихся в одной группе не должен быть более двух-трех лет. Если в группе имеются лица возрастного диапазона свыше трех лет, а возможности открыть группу данного возраста нет, то такие лица имеют право заниматься со спортсменами на дополнительной образовательной программе спортивной подготовке по «хоккею» примерно соответствующие возрастной категории и физической подготовки.

Наполняемость в одной группе 10-30 человек.

Период освоения программы – весь период. Обучающиеся в группах СОГ могут быть зачислены на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта хоккей, при условии выполнения требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей для зачисления на этап спортивной подготовки. Лица, достигшие установленного возраста для зачисления на определенный этап спортивной подготовки, имеющие результаты, соответствующие требованиям, установленные федеральным стандартам спортивной подготовки по хоккею, могут быть зачислены на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

1.2 Режим учебно-тренировочных занятий

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель.

Продолжительность одного занятия в группах СОГ не должна превышать 2 астрономических часов. Учебная нагрузка для занимающихся в группах СОГ не более 6 часов в неделю.

Учреждение формирует и составляет расписание занятий по физической подготовке (количество посещений в неделю – не менее 3-х, но не более 6-ти) в зависимости от возраста и физических навыков занимающегося.

Расписание занятий утверждается руководителем Учреждения.

Годовой учебно-тренировочный план распределения часов в спортивно-оздоровительных группах по виду спорта хоккей (46 учебно- тренировочных недель)

Разделы подготовки	Недельная нагрузка в часах
	6
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
	2
	Наполняемость человек в группе
	10-30
Общая физическая подготовка	170
Специальная физическая подготовка	50
Техническая подготовка	46
Теоретическая подготовка	6
Контрольные испытания, тестирование	4
Медицинское обследование	не менее 1 раз в год
ИТОГО	276

Участие в официальные спортивные соревнования в группе СОГ не предусмотрено. Для группы СОГ организуются внутришкольные соревнования, соревнования по сдачи норм ГТО.

Занимающихся могут участвовать в официальных спортивных соревнованиях при условии, что их спортивная подготовка соответствует для данного ранга соревнований и имеется медицинский допуск к соревнованиям. Тренер-преподаватель принимает решение об участии в соревнованиях занимающихся, с учетом желания спортсмена и законного представителя ребенка (либо совершеннолетнего спортсмена).

Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность	
1.1.	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
1.2.	Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	по отдельному графику
1.3.	Организация встреч с известными спортсменами	в течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность	
2.1.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на	ежемесячно в течение года
2.1.1.	формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)	
2.1.2.	осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	
2.1.3.	формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	в течение года
2.2.1.	формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом	
2.2.2.	обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма	
2.2.3.	знание и соблюдение основ спортивного питания	
2.2.4.	формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	
3.	Патриотическое воспитание	
3.1.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России ¹	
3.1.1.	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
3.1.2.	12 апреля – День космонавтики	апрель
3.1.3.	9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
3.1.4.	22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
3.1.5.	4 ноября – День народного единства	ноябрь
3.1.6.	9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
3.3.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года

4.	Развитие творческого мышления	
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	в течение года
4.1.1.	развитие изобретательности и логического мышления	
4.1.2.	развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
4.1.3.	развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
4.1.4.	развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	
5.	Нравственное воспитание	
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
5.2.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1 Программный материал для практических занятий

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая культура и спорт

Понятие «физическая культура». Физическая культура, как составляющая часть культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт, как составляющая физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

Хоккей, как вид спорта и средство физического воспитания

Хоккей, как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объем контрактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки, требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте

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

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

Травматизм в спорте и его профилактика

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

В качестве профилактики рекомендуется:

При проведении учебно-тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;

Нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок;

Основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий;

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

Характеристика системы подготовки хоккеистов

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

Управление подготовкой хоккеистов

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

Основные техники и технической подготовки

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

Характеристика физических качеств и методика, их воспитания

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.

Характеристика и методика воспитания силовых качеств.

Характеристика и методика воспитания скоростных качеств.

Характеристика и методика воспитания координационных качеств.

Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Программный материал для практических занятий представлен по видам подготовки: физической, технической, тактической.

Физическая подготовка

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

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

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

Общеподготовительные упражнения

1. Строевые и порядковые упражнения.

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

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

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

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

3. Упражнения для развития физических качеств.

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

Упражнения с партнёром: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

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

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

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

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке,

бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

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

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерной и переменной интенсивностью 800. Кросс по пересечённой местности –1 км. Ходьба на лыжах –1 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры – преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме при частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). 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 (18-36 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приёмов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой.

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 вперёд, назад, в стороны.

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

Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста.

Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов технической подготовке следует уделять должное внимание.

2.2 Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований

Общие требования безопасности:

- в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

- во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер должен в начале спортивного сезона получить от медицинского работника учреждения информацию о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;

- тренер-преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаробезопасности и взрывобезопасности, гигиены и санитарии;

- для занятий занимающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду спорта и занятиям, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя учреждения;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством Российской Федерации (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Опасные факторы при занятиях хоккеем:

- травмы при попадании шайбой или клюшкой в незащищенные места;

- травмы при нахождении в зоне броска;

- травмы при применении силовых приемов;

- обморожение или переохлаждение.

Требования безопасности перед началом занятий:

- тщательно проверить личный спортивный инвентарь (коньки, защитная форма);

- проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий;

- использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие серёжки и т. д.);

- проверить место занятий и качество льда. На льду не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы;

- надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки, защиту шеи и горла, майку, рейтузы).

- при занятиях в спортивном зале, тщательно его проветрить.

Требования безопасности во время занятий:

- соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя;

- без разрешения тренера-преподавателя запрещается выходить на площадку и уходить нее, выполнять упражнения;

- проводить разминку;

- во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу;

- неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов;

- не кататься на тесных или свободных коньках;

- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травм.

Требования безопасности по окончании занятия:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из мест проведения занятий;

- в раздевалке при спортивном зале, спортивном сооружении, лицам занимающимся хоккеем переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);

- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятие и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации учреждения.

2.3 Требования к результатам реализации программы

Результатом реализации программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта хоккей;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по «хоккею».

2.4 Система контроля и зачетные требования

Контроль в группе СОГ используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно, основываться на объективных критериях.

С целью определения уровня общей физической подготовленности занимающихся за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 20 м	с	не более	
			5,3	6,3
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	125
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			10	8
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на коньках на 20 м	с	не более	
			5,5	6,5
2.2	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			7,4	8,4

2.5 Перечень необходимого оборудования и инвентаря

Инвентарь для занятий хоккеем

Каток. Играют в хоккей на ледяном поле. Поле делится на три зоны. Вначале поперек поля проводят центровую линию шириною 10 см, разделяющую его на две равные части. Затем параллельно ей две другие линии шириною 5 см, на расстоянии 2-3 см от лицевых бортов. Центровая линия позволяет определить положение «вне игры», а точка в центре поля служит местом вбрасывания шайбы.

Ворота состоят из пустотелых труб диаметром 5 см и обтянуты веревочной сеткой, ячейки которой не пропускают шайбу.

Шайба. Диаметр – 7,62 см, толщина – 2,54 см. Вес облегченной шайбы равен 80-130г.

Клюшка. Состоит из палки с ручкой, крюка и пятки крюка.

Коньки. Коньки точат на специальных станках. Если коньки готовят для твердого льда, то радиус заточки камня следует делать более крутым, а для мягкого – прямым.

Точить конек начинают с носка. Конек водят плавно, не нажимая сильно на точило, и доводят, не прерывая точки, до конца лезвия.

Снаряжение для хоккея с шайбой

1. Шлем и маска для лица.	8. Щитки для голени
2. Ремни для подбородка.	9. Краги
3. Капа	10. Щитки для плеч
4. Налокотники	11. Хоккейные штаны или щитки для бедер
5. Коньки	12. Подтяжки
6. Ключка	13. Носки
7. Свитер	14. Подшлемник
	15. Бандаж (раковина)

Список литературных источников

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983г.
2. Ермолаев Ю. А. «Возрастная физиология»-М.: СпортАкадемПресс, 2001 г.
3. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: Фис, 1971 г.
4. Лаптев А.П. Гигиена. Учебник для техникумов физической культуры – М.: ФиС, 1983 г.
5. Федотов Е.В. «Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта» - М.: Спорт Академ Пресс, 2004 г.
6. Арестов Ю.М. Оценка и управление тренировочными нагрузками: методические рекомендации / Ю.М. Арестов, А.А. Кириллов. М.: Спорткомитет СССР, 1976.
7. Базилевич, О. Структура игры и программа тренировки / О. Базилевич, А. Зеленцов, В. Лобановский. // Футбол-хоккей. 1977. - №40.
8. Базилевич, О.П. Занятия в подготовительном периоде / О.П. Базилевич, В.В. Лобановский, А.М. Зеленцов. // Футбол-хоккей. 1975. - № 10.
9. Букатин А.Ю. Калужанов В.М. Юный хоккеист – М.: Физкультура и спорт, 1986.
- 10.Верхошанский, Ю.В. Основные положения организации тренировочного процесса хоккеистов /Ю.В. Верхошанский, В.В. Лазарев // Тенденции развития спорта высших достижений. М., 1993.
11. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте / В.М. Волков. - М.: Физкультура и спорт, 1977..
12. Горский П. Тренировка хоккеистов — М.: Физкультура и спорт, 1981.
13. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1981.
14. Климин В.П. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1982.
15. Колосков В.И., Климин В.П. Подготовка хоккеистов - М.: Физкультура и спорт, 1981.
16. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами// Система подготовки юного резерва. – М., 1994.
17. Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря - Мн.: Полымя, 1999.
18. Савин В.П. Теория и методика хоккея - М.: Академия, 2003.
19. Савин В.П. Хоккей: Учебник для институтов физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 1990.
20. Твист П.Хоккей. Теория и практика - М.: Астрель АСТ, 2006.
21. Третьяк В. Мастерство вратаря - М.: Мир,2003.
22. Д.А. Курбатов, А.Б. Камалетдинова, С.В. Николаев, Р.В. Печёнкин, Н.Н. Урюпин, А.Ю.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.olimpik.ru/> - Олимпийский Комитет РФ
3. <http://www.olimpik.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <https://mst.mosreg.ru/>- Министерство физической культуры и спорта Московской области
5. <http://www.iihf.com/> - Официальный сайт Международной федерации хоккея
6. <http://фхмо.рф/index.php/ru/> – Федерация хоккея Московской области
7. <http://www.fhr.ru/> – Официальный сайт Федерации хоккея России
8. <https://www.wada-ama.org/> - Всемирное антидопинговое агентство
9. <http://www.rusada.ru/> - российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
10. <https://sdyusshor-bobrova.edusite.ru/calendar.html> - сайт МБУ ДО «СШОР им. В.М. Боброва»
11. <http://publication.pravo.gov.ru/SignatoryAuthority/foiv272> 12 - Официальный интернет-портал правовой информации.
12. <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/34951/>- Методические рекомендации.
13. <http://school-collection.edu.ru> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
14. <http://fcior.edu.ru> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

План по теоретической подготовке (ч)

Название теоретической подготовки	Этап предварительной подготовки		
	<i>Год обучения</i>		
	1-й	2-й	3-й
Физическая культура и спорт в России	2	1	1
Влияние физических упражнений на организм спортсмена		2	1
Этапы развития отечественного хоккея			
Гигиена в физической культуре и спорте	4	1	1
Хоккей как вид спорта и средства физического воспитания			1
Травматизм в спорте и его профилактика			
Характеристика системы подготовки хоккеистов			
Управление подготовкой хоккеистов			
Основы техники и технической подготовки		2	2
Основы техники и тактической подготовки			
Характеристика физических качеств и методика их воспитания			
Соревнования по хоккею			
ИТОГО:	6	6	6

Техническая подготовка для всех этапов, приёмы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приёмы техники хоккея	Этап предварительной подготовки		
		год подготовки		
		1-й	2-й	3-й
1	Передвижение по резиновой дорожке и уплотненной снежной дорожке	+	+	
2	Основная стойка (посадка) хоккеистов	+	+	
3	Скольжение на двух коньках с опорой руками на тумбу	+	+	
4	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	+	+	
5	Скольжение на левом коньке после точка правой ногой и наоборот	+	+	+
6	Бег скользящими шагами	+	+	+
7	Повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда	+	+	
8	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ногой (переступанием)	+	+	+
9	Повороты по дуге переступанием двух ног	+	+	+
10	Повороты влево и вправо с крестными шагами			
11	Торможения полу плугом и плугом	+	+	+
12	Старт с места лицом вперед		+	+
13	Бег короткими шагами			+
14	Торможение с поворотами туловища на 90 на одной и двух ногах			+
15	Бег с изменением направления с крестными шагами (перебежка)			

16	Прыжки толчком одной и двумя ногами			
17	Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда			+
18	Бег спиной вперед переступанием ногами			+
19	Бег спиной вперед с крестными шагами			
20	Повороты в движении на 180 и 360			
21	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах			
22	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления			
23	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении			
24	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении			
25	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости			
26	Комплекс приемов на совершенствование скоростного маневрирования			

Приложение 3

Техническая подготовка для всех этапов, приемы техники владения клюшкой

№ п/п	Приёмы техники хоккея	Этап предварительной подготовки
-------	-----------------------	---------------------------------

		ГОД ПОДГОТОВКИ		
		1-й	2-й	3-й
1.	Основная стойка хоккеиста		+	+
2.	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий		+	+
3.	Ведение шайбы на месте		+	+
4.	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу			+
5.	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы			+
6.	Ведение шайбы дозированными толчками вперед			+
7.	Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки			
8.	Ведение шайбы коньками			
9.	Ведение шайбы в движении спиной вперед			
10.	Обводка соперника на месте и в движении			+
12.	Короткая обводка			
13.	Силовая обводка			
14.	Обводка с применением обманных действий-финтов			
15.	Финт клюшкой			
16.	Финт с изменением скорости движения			
17.	Финт головой и туловищем			
18.	Финт на бросок и передачу шайбы			
19.	Финт - ложная потеря шайбы			
20.	Бросок шайбы с длинным разгоном		+	+

	(заметающий)			
21.	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевого)			+
22.	Удар шайбы с длинным замахом			
23.	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)			
24.	Бросок-подкидка			
25.	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы			+
26.	Броски и удары в «одно касание» встречно и с броска идущей шайбы			
27	Броски с неудобной стороны			
28	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем		+	+
29	Приём шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям			
30	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания			+
31	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника			
32	Отбор шайб с помощью силовых приёмов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом.			
33	Остановка и толчок соперника грудью			
34	Остановка и толчок соперника задней частью бедра			

Приложение 4

Техническая подготовка для всех этапов. Техника игры вратаря.

Приёмы техники хоккея	Этап предварительной подготовки
	год подготовки

	1-й	2-й	3-й
Обучение основной стойке вратаря		+	+
Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому		+	+
Приёмы техники передвижения на коньках			
Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)		+	+
Т-образное скольжение (вправо, влево)			+
Передвижение вперед выпадами			+
Торможения плугом, полу плугом			
Торможение на параллельных коньках		+	+
Передвижения короткими шагами			+
Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря			+
Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступанием			+
<i>Ловля шайбы</i>			
Ловля шайбы ловушкой стоя на месте		+	+
Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+
Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением			
Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена			
<i>Техника игры вратаря</i>			
Ловля шайбы ловушкой в шпагате			
Ловля шайбы на блин			
Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени			

<i>Отбивание шайбы</i>			
Отбивание шайбы блином стоя на месте			+
Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+
Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена			
Отбивание шайбы коньком			+
Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)		+	+
Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена			
Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определённую точку хоккейной площадки			
Отбивание шайбы щитками в шпагате			
<i>Прижимания шайбы</i>			
Прижимания шайбы туловищем и ловушкой			+
<i>Владение клюшкой и шайбой</i>			
Остановка шайбы клюшкой у борта			+

Приложение 5

Тактическая подготовка для всех этапов

№ п/п	Приёмы тактики хоккея	Этап предварительной подготовки		
		Год подготовки		
		1-й	2-й	3-й

Приёмы тактики обороны <i>Приёмы индивидуальных тактических действий</i>				
1.	Скоростное маневрирование и выбор позиции			+
2.	Дистанционная опека			
3.	Контактная опека			
4.	Отбор шайбы перехватом			+
5.	Отбор шайбы клюшкой			+
6.	Отбор шайбы с применением силовых приемов			
Приёмы тактики нападения <i>Индивидуальные атакующие действия</i>				
1	Атакующие действия с шайбой: Ведение, Обводка, бросок, приём шайбы, Единоборство с вратарём			+
<i>Групповые атакующие действия</i>				
1	Передачи шайбы короткие, средние, длинные		+	+
2	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнёра и на свободное место			+
