

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр детского творчества «Аэлита»
города Кургана

«СОГЛАСОВАНО»
Методическим советом
МБОУДО ЦДТ «Аэлита»
Протокол № 1
от «30» августа 2018 г.



**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Секция «Хоккей»

возраст учащихся: 7 – 18 лет
срок реализации: 5 лет

Составитель:
Воронков Сергей Юрьевич,
тренер-преподаватель

Курган
2018

Рассмотрена на методическом совете
МБОУДО ЦДТ «Аэлита»
Протокол № 1 от « 30 » августа 2018 года
Председатель МС Григорий

Рассмотрена на методическом совете
МБОУДО ЦДТ «Аэлита»
Протокол № 1 от « 30 » августа 2019 года
Председатель МС Григорий

Рассмотрена на методическом совете
МБОУДО ЦДТ «Аэлита»
Протокол № _____ от « _____ » 201 года
Председатель МС _____

Рассмотрена на методическом совете
МБОУДО ЦДТ «Аэлита»
Протокол № _____ от « _____ » 201 года
Председатель МС _____

Рассмотрена на методическом совете
МБОУДО ЦДТ «Аэлита»
Протокол № _____ от « _____ » 201 года
Председатель МС _____

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Секция «Хоккей»
ФИО автора-составителя программы	Воронков С.Ю.
Учреждение, где планируется реализация программы	МБОУДО ЦДТ «Аэлита»
Тип программы	Дополнительная общеразвивающая программа
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Образовательная область	Спорт
Вид программы	Модифицированная
Срок обучения	5 лет
Возраст учащихся	7 – 18 лет
Уровень освоения предметной деятельности	ознакомительный, общекультурный (базовый) углублённый
Цель программы	Создание условий для привлечения детей и подростков к систематическим занятиям хоккеем, формирования навыков здорового образа жизни, раскрытия их индивидуальных способностей.
С какого года реализуется	2018 г.

Оглавление

1. Паспорт программы.
2. Лист адаптации программы.
3. Рецензия на программу дополнительного образования.
4. Пояснительная записка.
5. Сводный учебно-тематический план.
6. Учебно-тематический план по годам обучения.
 - Первого года обучения
 - Второго года обучения
 - Третьего года обучения
 - Четвертого года обучения
 - Пятого года обучения
7. Содержание программы.
 - Первого года обучения
 - Второго года обучения
 - Третьего года обучения
 - Четвертого года обучения
 - Пятого года обучения
8. Научно-методическое, дидактическое, материально-техническое обеспечение программы и условия реализации программы.
9. Список используемой литературы и интернет-ресурсов.
10. Список литературы для обучающихся и родителей.
11. Приложение к образовательной программе.
 - План воспитательной работы
 - Взаимодействие с другими организациями.
 - Разработки для обеспечения образовательного процесса
 - Разработки для проведения занятий
 - Разработки для организации контроля и определения результатов обучения и другие материалы.

Лист адаптации на 2015-2016 учебный год

Программа дополнительного образования детей секции «Хоккей» адаптированная и реализуется в рамках физкультурно-спортивного направления. Данная программа реализуется с 2012 года. Срок реализации 5 лет. Программа рассчитана для обучающихся от 7 до 18 лет. В программу включены следующие разделы: пояснительная записка, сводный тематический план, учебно-тематический план на каждый из пяти годов обучения, распределение объемов тренировок в годичном цикле, содержание разделов от 1 до 5 года обучения. Прописаны восстановительные мероприятия, контрольные тесты, условия реализации программы, форма оценки качества реализации программы. Новизна программы состоит в том, что в соответствии с задачами подобран не только практический, но и теоретический материал перехода учащихся из группы начальной подготовки в учебно-тренировочную группу, установлены возрастные контрольные нормативы физического развития детей. В программе удалено внимание воспитательной работе: прописаны воспитательные мероприятия, лекции, беседы, работа с родителями. Программа разработана с учетом основных требований к программам дополнительного образования (Письмо Министерства Образования и Науки от 11.12.2006 года № 06-1844), современных научных исследований в области спортивного развития, СанПиНа 2.4.4.12511-03. Учтены потребности и склонности каждого учащегося и учет их одаренности. Содержание программы разработано на основе анализа социального заказа общества, возрастных особенностей, образовательных интересов и запросов детей и родителей, а так же учебного плана Центра «Аэлита». Программа носит личностно-ориентированный, деятельностный характер и направлена на развитие у учащихся мотивации к здоровому образу жизни, личностному росту, активной жизненной позиции. Освоение содержания программы осуществляется через тренировочные занятия. Каждый год объема тренировок составляет 216 часов. К программе разработаны нормативы по физической подготовке, в которые включены упражнения: бег с клюшкой в руках, прыжки в длину с места, приседание со штангой, то есть упражнения по общей физической подготовке и по специальной физической и технической подготовке, которые включают в себя бег на коньках, ведение шайбы, обводка стоек и бросок шайбы в цель. Вся работа по выполнению целей, задач, содержания программы строится согласно требованиям, предъявляемым к образовательным программам дополнительного образования детей. Учащиеся в основном 9 и 28 школ, которые уже стали командой, добиваются сегодня хороших результатов: они призёры вторых и третьих мест в городских соревнованиях на приз «Золотая шайба», что подтверждает правильный выбор методов, техник обучения воспитанников.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хоккей относится к самым популярным спортивным играм. Сборные нашей страны постоянно добивались самых высоких результатов в крупнейших международных соревнованиях. Однако в последние годы уровень достижений отечественных хоккеистов заметно снизился. Причин этому много, однако, успехи в соревнованиях чаще зависят от того, насколько квалифицированно тренеры-преподаватели осуществляют подготовку спортсменов. Именно поэтому проблема повышения эффективности деятельности тренера, формирования профессионально-значимых знаний, умений и навыков занимает одно из центральных мест в науке о спорте.

На современном этапе развития хоккея уровень требований, предъявляемых к деятельности тренера, постоянно повышается. Это связано с тенденциями развития массовости и повышением спортивного мастерства. Постоянно возникающая интенсификация соревновательной деятельности требует от хоккеистов высокого уровня всех видов подготовленности.

Сложная игровая деятельность на фоне растущего утомления и силового единоборства, в свою очередь, требует от хоккеистов высокого уровня развития у них волевых качеств, необходимых для поддержания соревновательной активности.

Задачей данной учебно-методической разработки является повышение уровня знаний, необходимых для качественного учебно-тренировочного процесса как основного фактора роста спортивного мастерства.

Данная программа рассчитана на 5 лет обучения и включает в себя подготовительный этап (спортивно-оздоровительная группа) и основной (учебно-тренировочный этап), который продолжается следующие 4 года. Учебный материал в программе направлен как на работу с группой детей начальной подготовки, так и с детьми учебно-тренировочных групп.

В хоккейную секцию принимаются мальчики и юноши от 7 до 18 лет, допущенные к занятиям врачом.

Учебная и воспитательная работа с обучающимися хоккейной секции планируется на основе настоящей программы.

Для перевода из одной группы в другую, занимающиеся выполняют контрольные нормативы, предусмотренные программой для каждой возрастной группы.

В хоккейную секцию принимаются все желающие. В дальнейшем, в ходе занятий по общей физической подготовке, которые в осенний период, как правило, проводятся на воздухе и, следовательно, не лимитируют количество занимающихся, осуществляется окончательный отбор обучающихся. Основными критериями при этом являются способности к занятиям хоккеем, состояние здоровья, определяемое по результатам медицинского обследования, трудолюбие, дисциплинированность, успеваемость по результатам занятий.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в соответствии с современными методами тренировок, неотъемлемой частью которых является освоение высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.

Новизна программы состоит в том, что в соответствии с задачами подобран не только практический, но и теоретический материал перехода обучающихся из группы начальной подготовки в учебно-тренировочную группу, установлены возрастные контрольные нормативы физического развития детей. При разработке программы учитывались знания, умения и навыки, приобретенные в ходе собственных тренировок и выступлениях автора на соревнованиях.

Для достижения цели программы необходимо обеспечение организационно-педагогических основ обучения. Поскольку группа формируется по интересу детей и хоккею, то на начальном этапе от ребенка требуется медицинский допуск, заявление родителей. Занятия начинаются с детьми 7 лет, желательно одного возраста, что связано с особенностями психического и физического развития. Разница в возрасте допускается не более 1 года. Наполняемость групп каждого года обучения и величина нагрузки соответствует уставу Центра, что отражено в таблице.

Наполняемость и режим учебно-тренировочной работы для групп по хоккею.

Год обучения	Возраст	Кол-во групп	Кол-во обучающихся	Продолжительность одного занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю
1	7-8	1	12-15	2	3	6
2	9-10	1	12-15	2	3	6
3	11-12	1	10-12	2	4	8
4	13-15	1	10-12	2	4	8
5	16-18	1	10	2	4	8

Прогнозируемые результаты

Выполнение программных требований предполагает получение позитивных результатов в физическом развитии обучающихся, укреплению их здоровья, раскрытию коммуникативных и организаторских способностей, освоение теоретических знаний и практических навыков игры.

Методы контроля и управление образовательным процессом

Основным методом является анализ результатов деятельности детей. За период обучения в МБОУ ДО ЦДТ «Аэлита» юные хоккеисты получают определенный объем знаний, умений и навыков, качество которых проверяется с помощью контрольных нормативов по физической подготовке, оценке ситуативных моментов поведения ребенка в индивидуальной и групповой деятельности и теоретических тестов. Прием контрольных нормативов проводится 2 раза в год. Также итоги проведенной работы можно увидеть по результатам обучающихся в соревнованиях различного уровня в течении всего года.

Оценка учебно-тренировочного этапа проводится по показателям:

1. Состояние здоровья, уровень физического развития (медкарта, количество пропусков по болезни).
2. Динамика результатов контрольных нормативов.
3. Освоение теоретического материала (в полном объеме).
4. Сохранность контингента (70%)

Обучающие должны знать:

- основы охраны труда при занятиях хоккеем;
- соблюдение гигиены спортсмена;
- основы рационального питания;
- экипировка хоккеиста;

- 2-3 комплекса общей разминки;
- правила игры в хоккей;
- историю развития хоккея.

Уметь:

- оказывать первую элементарную медицинскую помощь;
- проводить общую разминку;
- кататься на коньках вперед, спиной назад;
- выполнять основные технические приемы;
- общаться с членами команды с целью достижения успеха.

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходимы:

- хоккейный корт с качественно подготовленным льдом;
- хоккейные клюшки и шайбы;
- экипировка хоккеиста;
- оборудованная раздевалка.

Критерии результативности:

Программа считается эффективной при условии сохранности контингента и выполнения 70% обучающихся нормативов и тестов.

Педагогические принципы обучения:

- индивидуальности;
- доступности;
- преемственности;
- результативности.

Основные формы работы с обучающимися:

- учебно-тренировочные занятия;
- соревнования;

- спортивно-массовые мероприятия.

Основные методы работы с обучающимися:

- фронтальный;
- групповой;
- индивидуальный.

Методы тренировки:

- игровой;
- групповой;
- равномерный;
- соревновательный.

Данная программа по хоккею составлена на основе программ для детско-юношеских школ и специализированных школ Олимпийского резерва.

Цель программы: привлечь детей и подростков к систематическим занятиям хоккеем, привить навыки здорового образа жизни, раскрыть их индивидуальные способности.

Задачи программы

Образовательные:

- получить теоретические знания о развитии хоккея в России;
- овладетьациональной техникой катания на коньках.

Развивающие:

- обеспечить разностороннюю физическую подготовку учащихся;
- совершенствовать техническую и тактическую подготовку хоккеистов.

Оздоровительные:

- формировать навыки ЗОЖ

Воспитательные

- воспитывать морально-этические и волевые качества.

Актуальность данной программы заключается в целенаправленных занятиях хоккеем с воспитательной и оздоровительной направленностью, которые позволяют:

1. Укрепить иммунитет к простудным заболеваниям;
2. Укрепить здоровье
3. Расширить двигательный диапазон и развивать физические качества
4. Развить коммуникативные и организаторские способности
5. Получить теоретические знания, практические умения и навыки в хоккее

СВОДНЫЙ УЧЕБНО-СМЫСЛОВОЙ ПЛАН

№ №	Название темы	Всего	1	2	3	4	5
1.	Введение. Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Профилактика несчастных случаев в быту и в спорте. Пожарная безопасность.	5	1	1	1	1	1
2.	Физическая культура и спорт в России. Тесты.	6	1	2	1	1	1
3.	Развитие хоккея в России и в других странах.	5	1	1	1	1	1
4.	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм.	5	1	1	1	1	1
5.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	5	1	1	1	1	1
6.	Место занятий, оборудование, инвентарь	1	1	0	0	0	0
7.	ОФП	409	71	80	86	86	86
8.	СФП. Тесты.	209	42	44	41	41	41
9.	Техническая подготовка. Тесты.	222	32	34	52	52	52
10.	Тактическая подготовка. Тесты.	172	22	24	42	42	42
11.	Правила игры. Ученотренировочные игры.	85	13	12	20	20	20
12.	Контрольные игры и соревнования. Установки перед играми. Разбор проведения игр.	109	25	12	24	24	24
13.	Просмотр видеозаписей игр команд мастеров.	15	5	1	1	4	4
14.	Инструкторская и судейская практика	4	0	1	3	0	0
15.	Восстановительные мероприятия	20	0	2	6	6	6
16.	Физиологические основы спортивной тренировки	6	0	0	2	2	2
17.	Установки перед играми, разбор проведенных игр	12	0	0	4	4	4
18.	Основы методики обучения и тренировки в хоккее	6	0	0	2	2	2
Итого:		1296	216	216	288	288	288

3.2 Учебно-тематический план 1 года обучения учебно - тренировочной группы

№	название темы	всего	теоретические занятия	практические занятия
13	Введение. Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Профилактика несчастных случаев в быту и в спорте. Пожарная безопасность.	1	1	-
14	Физическая культура и спорт в России. Тесты.	1	1	-
15	Развитие хоккея в России и др. странах.	1	1	-
16	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм.	1	1	-
17	Гигиенич. знания навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1	1	-
18	Место занятий, оборудование, инвентарь	1	1	-
19	ОФП	71	1	70
20	СФП Тест.	41 1	1 -	40 1
21	Техническая подготовка тесты	31 1	1 -	30 1
22	Тактическая подготовка тесты	21 1	1 -	20 1
23	Правила игры. Учебно-тренировочные игры	1 12	1 -	- 12
24	Контрольные игры и соревнования. Установки перед играми. Разбор проведения игр	25	13	12
25	Просмотр видеозаписей, игр команд мастеров и т.д.	5	5	-
ИТОГО:		216	29	187

3.3 Учебно - тематический план 2 года обучения

№	название темы	всего	теоретические занятия	практические занятия
1	Введение. Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Профилактика несчастных случаев в быту и в спорте. Пожарная безопасность.	1	1	-
2	Физическая культура и спорт в России. Тесты.	2	2	-
3	Развитие хоккея в России и др. странах.	1	1	-

4.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-
5.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Спортивный массаж и самомассаж.	1	1	-
6.	Общая физическая подготовка	80	1	79
7.	Техническая подготовка. Тесты	33 1	1 -	32 1
8.	Тактическая подготовка. Тесты.	23 1	1 -	22 1
9.	СФП Тесты	43 1	1 -	42 1
10.	Правила игры. Организация и проведение соревнования.	1	1	-
11.	Установки перед играми. Разбор проведения игр. Учебные и тренировочные игры.	11	5	6
12.	Контрольные игры и соревнования	12	-	12
13.	Инструкторская и судейская практика	1	-	1
14.	Восстановительные мероприятия	2	-	2
15.	Просмотр видеозаписей, игр команд мастеров и т.д.	1	1	-
		216	16	200

3.4.Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Название темы	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Введение. Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Профилактика несчастных случаев в быту и в спорте	1	1	-
2.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	-
3.	Развитие хоккея в РФ и за рубежом	1	1	-
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-
5.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание	1	1	-

	спортсмена			
6.	Физиологические основы спортивной тренировки	2	2	-
7.	Общая физическая подготовка	86	1	85
8.	Специальная физическая подготовка	41	1	40
9.	Техническая подготовка	52	1	51
10.	Тактическая подготовка	36	2	34
	Текущие и контрольные испытания	6	-	6
11.	Основы методики обучения и тренировки в хоккее. Учебные и тренировочные игры.	20	2	-
12.	Контрольные игры	24	-	24
13.	Установки перед играми, разбор проведенных игр	4	4	-
14.	Восстановительные мероприятия	6	-	6
15.	Инструктаж и судейская практика	3	3	-
16.	Просмотр видеозаписей. Игр команд мастеров и т.д.	1	1	-
		288	22	266

3.5. Учебно-тематический план 4 года обучения

№	Название темы	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Введение. Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Профилактика несчастных случаев в быту и в спорте	1	1	-
2.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	-
3.	Развитие хоккея в РФ и за рубежом	1	1	-
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-
5.	Гигиенические знания и навыки . закаливание. Режим и питание спортсмена	1	1	-
6.	Физиологические основы спортивной тренировки	2	2	-
7.	Общая физическая подготовка	86	1	85
8.	Специальная физическая подготовка	41	1	40
9.	Техническая подготовка	52	3	49

10.	Тактическая подготовка	42	3	39
11.	Основы методики обучения и тренировки в хоккее	2	2	-
12.	Учебные и тренировочные игры	20	-	20
13.	Контрольные игры и соревнования	24	-	24
14.	Установки перед играми. Разбор проведенных игр	4	4	-
15.	Восстановительные мероприятия	6	-	6
16.	Просмотр видеозаписей, игр команд мастеров и т.д.	4	4	-
		288	25	263

3.6. Учебно-тематический план 5 года обучения

№	Название темы	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Введение. Техника безопасности	1	1	-
2.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	-
3.	Развитие хоккея в РФ и за рубежом	1	1	-
4.	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-
5.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	1	1	-
6.	Физиологические основы спортивной тренировки	2	2	-
7.	Общая физическая подготовка	86	2	84
8.	Специальная физическая подготовка	41	1	40
9.	Техническая подготовка	52	3	49
10.	Тактическая подготовка	42	4	38
11.	Основы методики обучения и тренировки в хоккее	2	2	-
12.	Учебные и тренировочные игры. Контрольные игры и соревнования	20 24	- 5	20 19
13.	Установки перед играми, разбор проведенных игр	4	4	-
14.	Восстановительные мероприятия	6	-	6
15.	Просмотр видеозаписей, игр команд мастеров и т.д.	4	4	-
		288	32	256

Для групп 1 года обучения на контрольные и официальные игры нагрузка планируется из расчета 1 час, для групп старшего возраста- 2 часа.

Годичный цикл тренировочных занятий учебных групп делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Для групп начальной подготовки годичный цикл можно не делить на периоды.

Категорически исключается форсированная подготовка, которая особенно пагубно отражается на детском организме.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретические занятия (для всех групп за 5 лет обучения)

1. Физическая культура и спорт в России-6 ч.

Понятие о физической культуре, как части общечеловеческой культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития, подготовки к труду и защите отечества.

Российское правительство о развитии физической культуры и спорта в стране.

Общественные и государственные организации- активные организаторы занятий молодежи физкультурной и спортом. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурной организации в деле развития массивности спорта и повышения спортивного мастерства.

Единая Российская спортивная классификация, ее значение для развития хоккея.

2. Развитие хоккея в России и за рубежом- 5ч.

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

Участие Российских хоккеистов в розыгрыше первенства мира, Европы, Олимпийских игр, международных турниров с профессиональными командами.

Развитие массового юношеского хоккея в России. Турнир «Золотая шайба», ее история и значение для развития хоккея. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по хоккею. Международные соревнования для юношей. Лучшие Российские команды, тренеры, игроки.

3. Краткие сведения о строении, функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающегося-5 ч.

Краткие сведения о строении человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении.

Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен, лёгкие. Органы пищеварения. Обмен веществ.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарат дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение веществ у спортсмена.

Систематическое занятие физическими упражнениями – важное условие для здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

4. Гигиенические навыки и знания. Закаливание. Режим и питание спортсменов – 5ч.

Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учёбы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею. Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеистов, спортивной одежде и обуви.

Закаливание и его сущность. Роль закаливания при занятиях хоккеем. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвоемости пищи.

5. Физиологические основы спортивной тренировки – 6ч.

Тренировка- процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

6. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП) – 409ч, (СФП) – 209ч.

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

Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для акробатики. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития быстроты рывка. Упражнения для ног. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития координации.

Взаимосвязь двигательных качеств человека. Средства подготовки хоккеистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств общей и специальной работоспособности хоккеистов.

Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности хоккеистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения по общей и специальной физической подготовке юных хоккеистов.

Специальную физическую подготовку целесообразно подразделять на подготовку, проводимую на земле, в зале и на льду.

7. Техническая подготовка- 222 ч

Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приемами техники современного хоккея- основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов хоккея, целесообразность и особенности применяемых их в различных ситуациях и разными игроками, анализ и пути развития техники игры вратаря.

Приемы техники, применения ведущими игроками мира, России. Новое в технике хоккея, тенденции развития техники.

Рост требований к расширению технического анализа. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеиста. Методы контроля: педагогические наблюдения, контрольные упражнения и нормативы по технике.

8. Тактическая подготовка-172 ч.

Общее понятие о стратегии, тактике, системе в стиле игры. Общие особенности тактики советского хоккея. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу-важнейшая тактическая задача и пути ее решения. Гибкий, творческий характер тактики российского хоккея.

Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики.

Индивидуальная тактика, ее понятие и содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика- средство решения общей задачи.

Командное взаимодействие в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве.

Силовая борьба в хоккее, ее значение и применение.

Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами, руководство обороной.

Значение тактических заданий хоккеистам на игру, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей противника, индивидуальных особенностей игроков, размеров поля, состояния льда, метеорологических условий (снег, оттепель и т.д.)

Тактические варианты игры при вбрасывании.

9. Основы методики обучения и тренировки- 6 ч.

Понятие об обучении и спортивной тренировки хоккеиста. Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, наглядность, индивидуализация.

Особенности в подборе средств и методов физической, технической и тактической подготовки.

Участие в соревнованиях- важнейшее условие непрерывной работы над ростом спортивного мастерства, контроля за состоянием учебно-тренировочного процесса.

Тренировка- основная форма проведения учебного занятия. Схема строения тренировочного уровня в хоккее. Соотношение частей тренировки и средства решения задач каждой части занятия. Индивидуальная работа в процессе тренировки и по заданию. Дозировка нагрузки.

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

Индивидуальная, групповая, командная и самостоятельная тренировка.

10. Правила игры, организация и проведение соревнований- 85 ч.

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

Обязанностей судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства хоккеистов. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Золотая шайба».

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная, с выбрасыванием. Их особенности. Положение о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных игр, встреч. Оценка результатов соревнований, форма и порядок предоставления отчетов. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест для соревнований, информация.

Анализ правил игры. Воспитывающая роль судьи, как педагога.

11. Установка перед играми и разбор проведенных игр- 12 ч.

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника и тактика команды и ее отдельных звеньев и игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры.

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

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

Разбор проведения игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками и звеньями.

Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков.

Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральны^у кате^б

Специальная физическая подготовка, 209 часов

Основные задачи:

- развитие физических качеств – скорости, выносливости, координации;

Основные темы занятий:

- упражнения для развития быстрого рывка;
- упражнения для развития и укрепления мышц;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития координации;
- упражнения для развития прыгучести.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методы проведения тренировочных занятий

Фронтальный метод. Одно и то же задание повторяют все обучающиеся, независимо от построения (шеренга, круг, колонна). Этот метод широко используется во всех частях занятия.

Важное требование, чтобы обучающиеся не мешали друг другу, видели тренера, и он видел всех.

Групповой метод. Предусматривает временное деление обучающихся на несколько групп с выполнением своего задания. Разделение на группы осуществляется с учетом подготовленности, совместности в группе.

Индивидуальный метод. Обучающимся, отличающимся от основной группы по своей подготовленности, здоровью, способностям, предлагаются индивидуальные задания для самостоятельного выполнения. Метод не отрицает контроль тренера.

Круговой метод. Предусматривает выполнение обучающимися серии (комплекса) заданий по кругу с перемещением ходьбой или бегом к «станциям», где выполняется упражнение. Метод хорош тем, что позволяет избежать монотонности занятия, дифференцированно подойти к распределению нагрузки для каждого занимающегося и целенаправленно применять упражнения для подтягивания «слабого звена» в подготовке обучающихся.

Игровой метод. Наиболее применим для обучающихся. Позволяет максимально воздействовать всех детей. Высокий эмоциональный фон способствует выполнению большего объема движений. В игре у ребенка раскрываются коммуникативные и организаторские способности.

Методика воспитания силы.

В интересах гармоничного воспитания молодого организма тренировка силы должна быть как можно более разносторонней. Тренируя молодежь, следует избегать одностороннего воспитания силы, направленного на специфические требования игры (в противном случае могут деформироваться позвоночник, грудная клетка и кости, потеряют эластичность мышцы).

У хоккеистов подготовительной группы и у младших школьников тренировка силы не является специфической составной частью тренировочного процесса, а обеспечивается формой динамичного и игрового характера. Не рекомендуется юным и занятия со штангой и отягощениями большого веса. Эффективны целенаправленная гимнастика, упражнения с набивными мячами и малыми гантелями. Максимальная нагрузка у школьников – не более 33% веса тела. Самый благоприятный возраст для систематического воспитания силы – 16 лет.

Методика воспитания быстроты

Успешное овладение быстротой зависит от воспитания волевых качеств, силы и от степени совершенства владения техникой. Многосторонность и комплексность быстроты игроков в хоккее требуют систематического ее воспитания в ходе всего годового тренировочного цикла, при подготовке в зале и на льду. Работу по воспитанию быстроты необходимо начинать в том случае, если организм способен к восприятию и не утомлен. Основная часть тренировочного занятия начинается именно с упражнений на быстроту, но после тщательной разминки.

Методика воспитания ловкости

Основной метод воспитания ловкости – комплексный метод повторения движений, требующих хорошей координации. Это акробатические упражнения, прыжки через снаряды, преодоление препятствий, прыжки в воду. Как и упражнения на воспитание быстроты,

упражнения, требующие высокой координации, включают в начальную стадию тренировки после тщательной разминки, когда физическое и психическое состояние спортсмена оптимальны.

Методика воспитания выносливости

Выносливость воспитывается методом интервальной и непрерывной нагрузки. В школьном возрасте выносливость воспитывается естественно: повторением упражнений, эстафетными играми и собственно игрой.

Методика воспитания гибкости

Гибкость следует развивать систематически (ежедневно). Упражнения на гибкость обязательны в утренней гимнастике и в разминке перед тренировкой или матчем. Лучше всего гибкость развивается в младшей возрастной группе.

5. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бароненко, В.А.Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф.заведений / В.А Бароненко., Л.А Рапопорт. - 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 336 с.
2. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2011. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).
3. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2010.– 272 с.
4. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2007. – 152 с.
5. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л Палтиевич., Г.И.Погадаев. – М.: Академия, 2010. – 176 с.
6. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: Учеб метод, пособие/В.А. Быстров.-М: Терра- Спорт, 2000.-63 с.

Дополнительные источники:

1. Алексеев, С.В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта: учебник для студентов ВУЗов, обучающихся по направлениям 030500 «Юриспруденция» и 032101 «Физическая культура и спорт»/С.В.Алексеев; под ред. П.В.Крашенинникова. – 2-е изд., стереотип. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2007. – 671 с.
2. Анищенко, В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов:Учеб.пособие.-М.: Изд-во РУДН, 2002. – 165 с.
3. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/ А.А.Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.; ил. – (Высшее образование).
4. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник / А.А.Васильков. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 379 с. – (Высшее образование).
5. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: Издательство: Гардарики, 2007. - 224 с.
6. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст]: Учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил.
7. Городнова М.Ю. Методические рекомендации к проведению урока профилактики наркологических заболеваний среди учащихся общеобразовательных учреждений. / Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007. – 44 с.
8. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие / В.В. Григоревич. М.: Советский спорт, 2008. – 288с.
9. Грецов А.Г. Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодежных группах. / Методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2008. – 28 с.

10. Добовчук С.В. Играйте в футбол: Учебное пособие. – М.: МГИУ, 2007. - 192 с.
11. Евсеев С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 90 с.
12. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 380 с.: ил. – (Высшее образование).
13. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.
14. Жидких Т.М., Мельниченко И.И., Минеев В.С. Организация, подготовка и проведение Смотра-конкурса по физической подготовке учащихся допризывного возраста. – СПб.: Астерион, 2004. – 110 с.
15. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
16. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.: ил.
17. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие – М.: Советский спорт – 2003. – 224 с.
18. Лукьянов В.И. Россия и олимпийское движение: вчера-сегодня-завтра. – М.: Терра-Спорт, 2004. – 256 с.: ил.
19. Олимпийский учебник студента [Текст]: учебное пособие для олимпийского образования в высших учебных заведениях В.С.Родиченко и др.: Олимпийский комитет России – 8-е издание, переработано и дополнено – М.: Советский спорт, 2010., 128 с.: ил.
20. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин и др.; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.
21. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – 4-е изд., – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

Интернет ресурсы:

1. **Официальный сайт** Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstmr.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление

ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ, ИХ УЧЕТ В ПРОГРАММЕ ОБУЧЕНИЯ

В процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований тренеру необходимо следить за успеваемостью и дисциплиной обучающихся в образовательной школе, устанавливать связь с родителями и классным руководителем спортсменов.

При проведении практических занятий и соревнований необходимо строго соблюдать требования по врачебному контролю над занимающимися, предупреждению травм и обеспечению санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. В группах начальной подготовки упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, образованию «мышечного корсета» укреплению мышц, которые в обычных условиях развиваются слабо (мышцы живота, костные мышцы туловища, мышцы, участвующие в отведении верхних конечностей, проводящие мышцы нижних конечностей, а также мышцы сгибателей). В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными нагрузками (напряжением), предельная величина отягощений не должна превышать 1/2-1/3 веса собственного тела.

В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы.

К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70% от максимального, избегая задержек дыхания, натуживания и предельного количества повторных упражнений.

В возрасте с 10 до 15-16 лет упражнения с отягощением должны иметь скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты с акцентом на быстроту.

Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно-силовых способностей и лишь в 16-18 лет у юношей создаются благоприятные возрастные предпосылки направленного развития силовых способностей.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (10-12 лет) – благоприятная предпосылка для воспитания быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные и спортивные игры, а также разно-

образные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстроты локальных движений и кратковременных перемещений.

В возрасте 13-15 лет значительное место в составе средств воспитания быстроты занимает скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге с варьированием, как скоростных характеристик бега, так и внешних условий – в гору и с горы, по различному грунту, со свинцовыми накладками на коньках и т.п.).

Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и повторное преодоление скоростных отрезков (20, 30, 40, 50, 60 метров) с максимальной скоростью.

При составлении комплексов общеразвивающих упражнений тренерам необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организма в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, менять исходные положения и т.д.

При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности энергообеспечения мышечной деятельности юных хоккеистов и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

В процессе многолетней тренировки юных хоккеистов удельный вес средств общей физической подготовки уменьшается, а специальной физической подготовки - увеличивается.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности, специфичные для хоккея, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов. В младших группах она осуществляется в основном за счет применений упражнений, совершенствующих тактическое мастерство хоккеистов, а в подростковом и юношеском возрасте, кроме того, в тренировочных и календарных играх. Об уровне физической подготовленности судят по каждой возрастной группе, проводя тестовые испытания.

Воспитательная работа

Эффективность тренировочной работы напрямую зависит от эффективности воспитательной работы и привлечения к ней специалистов (психологов, валеологов, медиков)

Составляющие воспитательной работы:

1. Четкое планирование, план воспитательной работы.
2. Постановка конкретных воспитательных задач в каждом периоде подготовки.
3. Сочетание индивидуальных и массовых форм работы.
4. Планирование ближайшей, средней и дальней перспективы (календарь соревнований, праздники, походы, поездки на соревнования, спортивные лагеря).
5. Особое внимание уделяется воспитательной работе в поездках на соревнования и в спортивно-оздоровительных лагерях.

Формы работы: беседы, лекции, посещение музеев, выставок, проведение праздников, просмотр спортивных соревнований.

Работа с родителями:

1. Приглашение родителей на соревнования.
2. Родительские соревнования.
3. Индивидуальные беседы с родителями.