

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 3 города Новошахтинска

Рекомендована педагогическим советом
«19» мая 2023 года
Протокол № 6 от 19.05.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО СШ № 3

С.В. Сидоров

Приказ № _____ от 19.05.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ**

Вид программы: модифицированная

Возраст детей: от 5 до 18 лет

Срок реализации: 1 год (180 ч)

Разработчик: тренер-преподаватель

Дроздов Владимир Владимирович

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. ГОДОВОЙ ПЛАН ГРАФИК.....	7
2.1. Учебный план.....	7
2.2. Календарный учебный график.....	8
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	9
3.1. Условия реализации программы.....	9
3.2. Форма контроля и аттестация.....	9
3.4. Планируемые результаты.....	9
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	11
V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	21

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана с учетом имеющихся условий, с учетом возрастных особенностей и целевой направленности занятий.

Дополнительная общеразвивающая программа по хоккею разработана в соответствии с законами, нормативно правовыми актами:

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273).

3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).

4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).

5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».

6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).

7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).

9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 816).

10. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).

11. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

12. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 августа 2019 г. № ТС1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного

образования для обучающихся с ОВЗ».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

15. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

16. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.03.2023г №225 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».

Актуальность программы определяется повышенным запросом со стороны детей и их родителей на программы хоккея, в связи с возросшей популярностью этого вида спорта.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании единого направления в образовательном и тренировочном процессе на основе интереса детей к занятиям по хоккею. Разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предлагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое развитие детей, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, но и укреплять их физическое и психическое здоровье, формировать нравственные и волевые качества.

Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации программы, подобраны из числа адаптивных, позволяющих обучающимся быстрее овладеть техникой хоккея. Образовательную деятельность предполагается осуществлять преимущественно через игровые формы, на основе принципов комплектности, преемственности, вариативности и ненасильственном способе физического воспитания. Роль тренера-преподавателя заключается в создании ситуации и организации предметно пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющей

Отличительной особенностью программы является:

Программа направлена на создание условий для массового привлечения детей к занятиям по хоккею в спортивно-оздоровительных группах.

В программе даны рекомендации по организации, содержанию и планированию учебно-тренировочного процесса в соответствии с годом обучения занимающихся, комплектованию спортивно-оздоровительных групп с учётом возраста и уровня физической подготовленности занимающихся, отражены планируемые результаты освоения обучающимися образовательной программы, способы и формы их определения.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Цель программы – воспитание разносторонне развитой личности, формирование основ здорового и безопасного образа жизни, развитие физических и творческих способностей посредством систематических занятий хоккеем.

Задачи программы:

образовательные:

- изучение теоретических и практических основ;
- обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение основным техническим элементам и тактическим приёмам;
- обучение правилам поведения на занятиях, на соревнованиях;

развивающие:

- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- развитие природного потенциала;
- соразмерное развитие общих и специальных физических качеств;
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- развитие тактического мышления.

воспитательные:

- воспитание интереса к хоккею;
- формирование познавательной активности;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание личностно-значимых качеств: организованности, уважения, дисциплинированности;

- воспитание творческой инициативы;
- формирование социальной активности профилактика правонарушений и вредных привычек.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, участие в соревнованиях.

Направленность программы-физкультурно-спортивная.

Объем и срок освоения программы.

Годовой план рассчитан на 45 недель обучения при занятиях 4 часа в неделю. Общее количество годовых часов- 180. Продолжительность одного занятия - не более 2-х академических часов.

Режим занятий:

Занятия проводятся 2-3 раза в неделю. Режим учебно-тренировочной работы основывается на объёмах тренировочных нагрузок, необходимых, для достижения поставленного результата.

Форма обучения – очная.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, соревновательный, круговой, игровой.

Адресат программы: данная программа разработана для детей, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. Возраст детей от 5 до 18 лет. К занятиям в группах спортивно-оздоровительного этапа допускаются все лица, желающие заниматься спортом не зависимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость группы

На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Таблица 1

Продолжительность этапа СОГ, минимальный возраст для зачисления на этап и наполняемость групп

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальная наполняемость групп (человек)
Этап СОГ	1 год	5	20

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. ГОДОВОЙ ПЛАН ГРАФИК

2.1. Учебный план

При составлении учебного плана СШ исходит из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея.

Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной деятельности.

Учебный план составлен на 45 недель из расчета недельного режима работы для спортивно-оздоровительной группы непосредственно в условиях Учреждения.

Распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами этапа подготовки.

Таблица 2

Учебный план

№ № п. п	Разделы плана	СОГ
	Количество часов в неделю	4
1	Теоретическая (психологическая, тактическая) подготовка	20 (11 %)
2	Общая физическая подготовка	65 (36%)
3	Техническая подготовка	55 (31%)
4	Тактическая подготовка	30 (16%)
5	Участие в соревнованиях, медицинские, восстановительные мероприятия.	10 (6%)
	Всего	180

2.2. Календарный учебный график

Таблица 3

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебных часов для спортивно-оздоровительной группы по хоккею с шайбой

№	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
1	Теоретическая (психологическая, тактическая) подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
2	Общая физическая подготовка	6	8	6	8	6	6	8	6	6	5			65
3	Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		55
4	Тактическая подготовка	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3		30
5	Участие в соревнованиях, медицинские, восстановительны е мероприятия.	2	1	2	1			1		2	1			10
	ВСЕГО	18	18	18	18	16	16	18	16	18	16	8		180

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Условия реализации программы

Для проведения учебно-тренировочного процесса в СШ имеется в оперативном управлении Физкультурно-оздоровительный комплекс с ледовым полем:

- спортивный зал (размер 36 х 18 м);
- тренажерный зал (162 кв.м),
- зал разминки (24×12);
- ледовое поле (60×30).

Оборудование и спортивный инвентарь

Для осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо наличие оборудования, инвентаря и инфраструктуры.

Для занятий хоккеем требуется:

- ворота для хоккея – 2 шт.;
- ограждение площадки (борта, сетка защитная) – 1 шт.
- шайба – 30 шт.;
- спортивный зал – 2 шт..

Спортивный инвентарь:

- набивной мяч – (от 1 до 5 кг) - 2 комплекта;
- мячи для гандбольный – 4 шт.;
- стойки – ограничители – 5 шт.;
- скакалка для прыжков – 4шт.;
- мяч футбольный – 4 шт.

Спортивные снаряды:

- гимнастическая скамейка - 4 шт.;
- гимнастическая стенка – 2 шт.

3.2. Форма контроля и аттестации.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе спортивно-оздоровительной подготовки являются регулярность посещения занятий, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах является развитие в первую очередь таких качеств, как общая выносливость (аэробные возможности), гибкость, быстрота движений. Преобладающими методами учебных занятий на суше должны быть подвижные и спортивные игры.

3.3. Планируемые результаты

Результатом освоения программы по хоккею является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

Ребенок будет знать:

- терминологию;

- историю мирового и отечественного хоккея;
- основные виды профилактики заболеваний и травм;
- правильность выполнения различных физических упражнений;
- основные и специальные элементы игры в хоккей.

Будет уметь:

- выполнять основные физические упражнения;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических

нагрузок;

- поддерживать свой уровень физической подготовленности;
- с пониманием относится к другим ребятам;

У ребёнка будет развито:

- мотивация к занятиям хоккеем;
- устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней

среды;

- внимание, память, мышление, воображение;
- выносливость, быстрота, сила, реакция, ловкость;
- стремление к достижению общего результата;
- высокий уровень технико - тактической подготовки.

Будут воспитаны сформированы и развиты:

- общечеловеческие ценности, общая культура;
- понимание необходимости здорового образа жизни; и

сформированность навыков ЗОЖ.

- коммуникативные навыки;
- умение свободно общаться с окружающими;
- толерантность.
- чувство патриотизма;
- чувство ответственности за общий результат;
- организованность и пунктуальность;

IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На спортивно-оздоровительном этапе основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

Примерное содержание занятий по теоретической подготовке:

1. Основы техники безопасности

- Поведение на площадке во время и перед занятием
- Особенности организаций занятий
- Правила поведения и техника безопасности на занятиях
- Инструктажи по ТБ
- Правила личной гигиены при занятиях хоккеем
- Профилактика спортивного травматизма

2. История развития физического спорта

Физическая культура и спорт в России. Развитие хоккея в России и за рубежом.

Содержание: Развитие хоккея в России. Значение и место хоккея в системе физического воспитания. Российские соревнования по хоккею: чемпионат и Кубок России. Участие российских хоккеистов в международных соревнованиях. Российская Федерация хоккея (РФС), УЕФА, российские команды, тренеры, игроки.

3. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:

- физическая культура как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения;
- место хоккея в общей системе физического воспитания;
- личное и общественное значение занятий физической культурой и спортом;
- итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд хоккеистов на соревнованиях:

4. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса

Тактика игры в защите.

Содержание: Зонная защита. Персональная опека. Комбинированная защита. Создание численного преимущества в обороне. Закрытие всех игроков атакующей команды, соблюдение принципов страховки и взаимно страховки. Тактика отбора шайбы.

Тактика игры в нападении.

Содержание: Высокий темп атаки, атака широким фронтом. Скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки.

Атакующие комбинации флангом и центром.

Правила игры.

Содержание: Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль

капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Особенности организации и проведения соревнований по хоккею.

5. Гигиенические знания, умения и навыки.

Содержание: Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур(умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы хоккеистов в зависимости от объема и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

6. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

- Правила игры в хоккее
- Единая всероссийская спортивная квалификация и ее значения для развития хоккея;
- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий

7. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека:

- общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем;
- система кровообращения, нервная система;
- ознакомление с расположением основных мышечных групп, работоспособность мышц и подвижность в суставах;
- влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани;
- дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности человека. Воздействие физических упражнений на дыхательную систему.
- понятие об утомлении и перетренированности;
- задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

8. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

- составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок
- общие понятия об инфекционных и простудных заболеваниях.

Причины и профилактика

- значение и способы и виды закаливания
- основы здорового образа жизни
- недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях

9. Основы спортивного питания

- Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья правильное питание спортсмена
- калорийность питания спортсмена

- соотношение белков, жиров и углеводов при занятиях спортом
- режим питания спортсмена
- функции пищеварительной системы
- гигиенические требования к питанию спортсменов
- значение витаминов и минеральных солей, их нормы

10. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке:

- оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований;
- роль и место специального оборудования в повышении эффективности

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

Одной из главных частей подготовки хоккеистов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств обучающегося.

Физическая подготовка — это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств хоккеистов: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма обучающегося: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения с учетом особенностей и требований хоккейной специализации. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, подвижные и спортивные игры, кроссы, ит.п.

Строчные и порядковые упражнения

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

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

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных,

коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных и сходных положений.

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

Упражнения для развития физических качеств. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

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. Проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30% от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Упражнение со скакалками. Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения руки 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 и переменной интенсивностью. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Основной задачей **технической подготовки** детей на этом этапе является овладение основными приемами техники: перемещениями, ловлей, передачами, подачей мяча, приемами. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем, занимающиеся, смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

В основе технической подготовки лежит воспитание способности выполнять изученные приемы в сочетании с различными способами перемещений (бег, прыжки, изменение направления движений и т.д.). Эти сочетания не должны включать ни одновременно, ни последовательно большого количества приемов.

Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать, во-первых, что игроки должны овладеть рациональной, более целесообразной техникой; во-вторых, что эта техника должна быть доступной для занимающихся, т.е. соответствовать их возможностям.

Практические занятия

Техника игры

Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения надвух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом», «полуплугом», двумя конькам и с поворотом на 90°, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления бега с помощью переступания без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений. Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги. Опускание и падение на одно, два колена; различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

Техника нападения.

Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге. Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад(перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Обучение приёму шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приёму шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лёжа). Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с под пусканием шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, набросок на перемещение.

Техника обороны.

Обор и выбрасывание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки соперника снизу, удар по клюшке с боку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приёмы овладения шайбой с помощью клюшки при введении её в игру. Отбор шайбы клюшкой положенной на лёд. Прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой.

Тактическая подготовка

Спортивная тактика в ее совершенном виде — это искусство ведения спортивной борьбы.

Тактическая подготовка предусматривает овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, умение правильно воспринимать и анализировать игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаимодействий с партнерами.

Избрав тактический рисунок игры или систему тактических взаимодействий, исходя из возможностей занимающихся, определяют задачи каждого игрока в защите и нападении. И только после этого начинают освоение основных взаимодействий, тактических вариантов и комбинаций, учат принимать самостоятельные тактические решения. Затем закрепляют командные тактические взаимодействия в двухсторонних учебных играх. Постепенно тактические задачи усложняются. Следует помнить, что как в технике, так и в тактике игры команда начинается с умения осуществлять защитные взаимодействия. Следовательно, обучение нужно начинать с защитных взаимодействий, а затем переходить к тактическим взаимодействиям в нападении.

Основные задачи тактической подготовки-формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, связанных с изученными приемами техники.

Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве.

На этом этапе тактическая подготовка направлена на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентиров, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т.д. Наиболее благоприятные возможности для развития этих качеств в детском возрасте.

Практические занятия

Тактика нападения – выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнёра, соперника. Умение вести шайбу и выполнить бросок поворотам, обводку соперника, силовые приёмы. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определённых участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот.

Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: передай и выйди, скрестный выход. Умение выполнять групповые взаимодействия на определённом участке площадки.

Обучение передачам, отбору шайбы в квадратах с различными сочетаниями занимающихся – 3:2; 4:3; 3:1;3:3;5:3 с введением дополнительных занятий.

Игра с одним водящим в круге; в одно, в два касания; до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия; перехват продольного и диагонального паса; отбор шайбы при помощи клюшки; нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием её в момент приема шайбы соперником.

Групповые взаимодействия: умение подстраховать партнера, переключиться.

Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трёх нападающих.

Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Учебные игры

Учебные игры проводятся на тренировочных занятиях с использованием упражнений, моделирующих игровые ситуации. В ходе таких занятий создаются условия, позволяющие оптимально реализовать технико-тактические умения и навыки ведения игры. В учебных играх совершенствуются базовые знания и практический опыт, выявляются индивидуальные особенности, определяются игровые функции каждого

игрока в команде.

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Основной задачей технической подготовки детей на этом этапе является овладение основными приемами техники: перемещениями, ловлей, передачами, подачей мяча, приемами. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем, занимающиеся, смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

В основе технической подготовки лежит воспитание способности выполнять изученные приемы в сочетании с различными способами перемещений (бег, прыжки, изменение направления движений и т.д.). Эти сочетания не должны включать ни одновременно, ни последовательно большого количества приемов.

Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать, во-первых, что игроки должны овладеть рациональной, более целесообразной техникой; во-вторых, что эта техника должна быть доступной для занимающихся, т.е. соответствовать их возможностям.

Практические занятия

Техника игры

Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками споворотом на 90°, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления бега с помощью переступания без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, с крестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений. Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги. Опускание и падение на одно, два колена; различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

Техника нападения.

Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге. Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Обучение длинному броску с удобной и

неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Обучение приёму шайбы крюком клюшки с уступающими без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приёму шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лёжа). Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с под пусканием шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, набросок на перемещение.

Техника обороны.

Обор и выбрасывание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки соперника снизу, удар по клюшке с боку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приёмы овладения шайбой с помощью клюшки при введении её в игру. Отбор шайбы клюшкой положенной на лёд. Прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Влияние возрастных, половых и индивидуальных особенностей на физическое развитие обучающихся.

Эффективность построения системы подготовки юных хоккеистов во многом зависит от учета закономерностей возрастного развития, способностей и возможностей на каждом возрастном этапе. На начальном этапе продолжается развитие костной и мышечной тканей. Происходит частичное окостенение позвонков позвоночного столба. Слабый связочный аппарат и недостаточно развитая мускулатура требуют методически грамотного подхода к подбору упражнений и их дозированию, чтобы сформировать крепкий мышечный корсет, нормальную осанку и избежать искривления позвоночника. Учитывая слабое развитие многих групп мышц (мышц живота, косых мышц туловища, приводящих мышц ног и др.), надо использовать комплексы общеразвивающих упражнений, позволяющих избирательно воздействовать на отдельные мышцы.

У детей в возрасте 7 лет наблюдаются значительные положительные сдвиги в координации движений в связи с быстрым развитием двигательного и зрительного анализаторов. Поэтому на начальном этапе обучения можно рекомендовать много упражнений для воспитания координационных качеств и на этой основе формировать двигательные умения и навыки при обучении техническим приемам игры. В этом возрасте у детей еще недостаточна устойчивость внимания. Поэтому не следует продолжительное время (более 20 мин) изучать какой-либо технический прием и долго (более 2 мин) выполнять одно и то же упражнение. У детей слабо развито абстрактное мышление, им свойственно конкретно образное мышление. Поэтому при обучении новым приемам и движениям особое внимание надо уделять правильному и образному показу.

При обучении детей необходимо учитывать следующие типологические особенности нервной деятельности:

1. Нормально возбудимый, сильный, уравновешенный, подвижный тип (сангвиник).
2. Нормально возбудимый, сильный, уравновешенный, медлительный тип (флегматик).
3. Сильный, повышено-возбудимый, безудержный тип (холерик).
4. Понижено-возбудимый, слабый тип (меланхолик).

Юные хоккеисты с нервной системой первого типа легко осваивают новые движения, справляясь со сложными двигательными задачами. Обладатели нервной системы второго типа также быстро воспринимают новое движение и начинают правильно его выполнять. Однако формирование навыка у них несколько замедлено. Для представителей третьего типа нервной системы характерно быстрое усвоение движения, однако излишняя возбудимость, неустойчивость внимания, повышенная двигательная активность значительно снижают эффективность обучения. Игроки четвертого типа с безразличием разучивают новые движения.

Обучать сложным приемам техники детей со слабым типом перинной деятельности - чрезвычайно сложная задача. Так как изменение типологических особенностей детей под воздействием регулярных занятий носит ограниченный характер, при отборе юных хоккеистов предпочтение отдается первым трем типам.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. В.А. Быстров, "Основы обучения и тренировки юных хоккеистов". Изд-во "Терра-Спорт" 2000 г.
2. Базилевич, О. Структура игры и программа тренировки /О. Базилевич, А. Зеленцов, В. Лобановский.//Футбол-хоккей.1977.-№40.-С.1213.
3. Верхошанский, Ю.В. Основные положения организации тренировочного процесса хоккеистов / Ю.В. Верхошанский, В.В. Лазарев// Тенденции развития спорта высших достижений. М., 1993. -С.121 -134.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте /В.М.Волков.-М.: Физкультура и спорт,1977.142 с.
5. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А. Годик. М.: Физкультура и спорт,1980. -136 с.
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей (утв. приказом Министерства спорта РФ от 16.11.2022г. №997



Разметка хоккейного поля

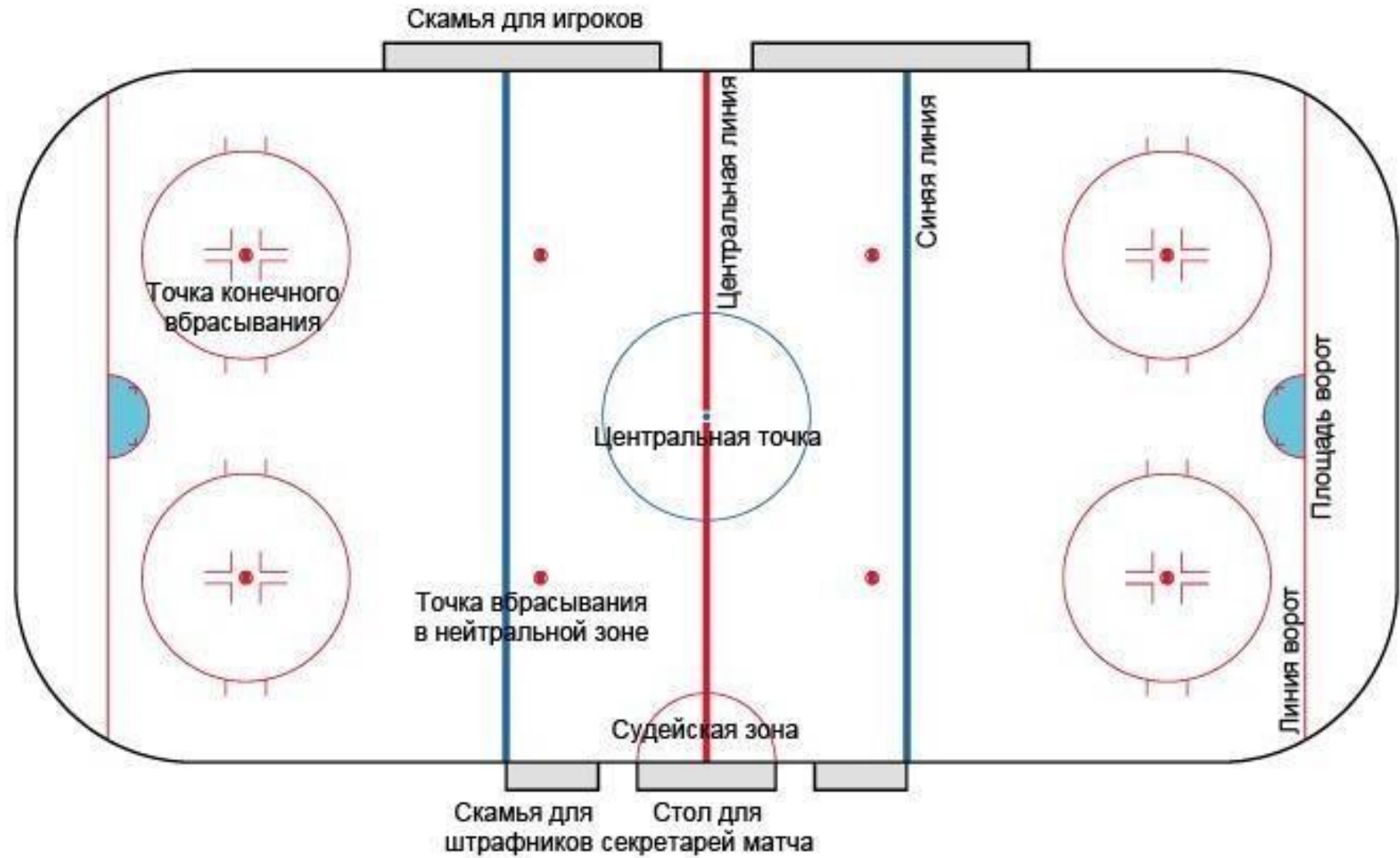




Рис. 20. Положение «вне игры»

