

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
№ 1 от 31 августа 2017 г.



Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по хоккею с шайбой
Возраст обучающихся: 7-9 лет
Срок реализации программы – 3 года

Автор-составитель:
Ардашев Андрей Валерьевич,
тренер-преподаватель
Малышев Павел Георгиевич,
тренер-преподаватель

г.Красноуфимск
2017 год

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Учебный план	5
Методическая часть	8
Система контроля и зачетные требования.....	20
Перечень информационного обеспечения.....	21

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по хоккею с шайбой (далее – программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»».
- примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по хоккею с шайбой.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности ориентирована на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Хоккей называют игрой века, популярность в России утверждается лучшими его представителями великолепными мастерами, неоднократными чемпионами мира, Европы, Олимпийских игр.

Занятия этим видом спорта способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию. Хоккей - коллективная деятельность, состоящая из совокупности действий отдельных звеньев и конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих.

Личностное развитие детей одна из основных задач. Средствами спортивной подготовки формируются у занимающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность: самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство) эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 9 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Зачисление детей для обучения по дополнительной общеразвивающей программе по хоккею с шайбой хоккеем с шайбой осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта без вступительных испытаний в порядке очередности поступивших заявлений (Положение о порядке приема на обучение по дополнительным общеобразовательным программам МАУ ДО ДЮСШ).

Основные элементы спортивной подготовки:

Сроки реализации программы: 3 года.

Форма обучения – очная.

Организация занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется по следующим этапам подготовки:

Цель: создание условий для физического воспитания личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Задачи:

- популяризация хоккея с шайбой среди детей, молодежи и населения города в целом;
- повышение уровня общей физической подготовленности и работоспособности воспитанников;
- повышение уровня специальной физической подготовленности у занимающихся спортсменов;
- укрепление здоровья и повышение уровня физических качеств спортсменов (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных навыков.

Планируемый результат:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по хоккею с шайбой;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по хоккею с шайбой;
- укрепление здоровья спортсменов.

С учетом специфики вида спорта определяются особенности подготовки:

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Праздничные выходные дни по производственному календарю на период с 01.09.2017 по 31.08.2018 год: 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая, 12 июня.

Объем учебных часов в 2017-2018 учебном году в спортивно-оздоровительной группе подготовки – 216 часов (36 недель).

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами и рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не превышает - 2 часа/ 6 часов в неделю.

Занятия в МАУ ДО ДЮСШ начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Таблица №1

НОРМАТИВЫ ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максим. режим учебных часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	весь период	9	15	6	216	Нормативы по ОФП и СФП.

Учебный план

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по хоккею с шайбой (для спортивно-оздоровительных групп) составлен в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- постановлением Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 № 41 "Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требованиях к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Уставом МАУ ДО ДЮСШ, образовательной программой МАУ ДО ДЮСШ.

Учебный план определяет максимальный объем тренировочной нагрузки обучающихся.

Учебный план обеспечивает:

- права обучающихся на получение качественного образования, установленные федеральными государственными требованиями;
- непрерывность обучения;
- оптимальную нагрузку обучающихся.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана определено в его структуре.

Учебно-тематический план составлен на 36 недель

Предметная область	Спортивно-оздоровительный этап, год обучения		
	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
Теория и методика физической культуры и спорта	20	20	20
Общая физическая подготовка	54	52	52
Избранный вид спорта	77	77	77
Специальная физическая подготовка	65	67	67
Всего:	216	216	216

Методическая часть

1. Теоретическая подготовка обучающихся включает в себя следующие темы:

Физическая культура и спорт в России, области.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по хоккею.

Состояние и развитие хоккея в России.

История развития хоккея в мире и в нашей стране. Достижения хоккея в мире и в нашей стране. Достижения хоккеистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий хоккеем и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд хоккеистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения

при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Травматизм в процессе занятий спортом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

Спортивные соревнования, правила игры в хоккее.

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по хоккею на первенство города, школы. Правила соревнований по хоккею. Судейство соревнований. Судейская бригада, роль каждого судьи в организации и проведении соревнований. Правила игры в хоккей. Судьи и судейские категории.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях хоккеем во избежание травм.

Практические занятия

Общая физическая подготовка для всех учебных групп

Строевые упражнения

Особенности действий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет.

Повороты на месте и в движении. Ходьба и бег в строю. Размыкание и смыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг.

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения, приведения, поднимания и опускания, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами.

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

Упражнения выполняемые для мышц шеи и туловища. Наклоны, повороты, вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; упражнения способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы. вращение в голеностопных суставах, приседания, отведение и приведение, махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений, прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полу приседе.

Упражнения направленные на развитие физических качеств

Упражнения для развития ловкости. Движение руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и без опорные прыжки с мостика, с трамплина с поворотами и без поворотов. Кувырки вперед и назад, в стороны (с места, с ходу, с прыжком через препятствие, через партнера.), стойки на лопатках, стойки на руках и голове. Лазание по канату и шесту, размахивание в висе. Упражнения на равновесие. Соскоки с поворотом с брусьев, с перекладины, с бревна. Преодоление полосы препятствий, жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (стоя, лежа, в движении). Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Упражнения для развития быстроты. Бег с низкого, высокого старта на отрезках от 5 до 100 метров. Бег в упоре с максимальной частотой от 3 до 10 секунд. Кратковременные ускорения в обычных и облегченных условиях (по ветру, по склону холма, по наклонной дорожке). Обще развивающие упражнения в максимально быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту движений. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлении, с различных дистанций.

Упражнения для развития силы. Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг.) в положении стоя, сидя, лежа. Перетягивание каната. Бег по песку, по воде, в гору против ветра, с отягощением. Преодоление сопротивления партнера в статическом и динамическом режимах. Висы, подтягивание из вися, упоры на перекладине, брусках, гимнастической стенке. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса (приседания, сгибание и разгибание рук в упоре). Лазание по канату, шесту, с помощью и без помощи ног. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат. Упражнения со штангой: толчки, жимы, рывки,

выпрыгивания из приседа. Упражнения с использованием различных тренажеров и специальных приспособлений.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, тройной. Много скоки, прыжки в глубину, с последующим выпрыгиванием в верх и в длину. Метание различных предметов (мячей, ядра, камней, гранат). Бег в гору, по воде, в верх по лестнице, бег с отягощением (утяжеленные пояса, жилеты, гантели, с сопротивлением амортизаторов). Подвижные игры с использованием отягощений. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями, переноской грузов, спортивные игры с применением силовых приемов.

Упражнения для развития выносливости. Равномерный, переменный, серийный бег на короткие дистанции в течение 4-5 минут (работа 5-10 секунд, интервал отдыха 15-30 секунд), серийное выполнение игровых технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной: работа не более 30 секунд, отдых 60-65 секунд, количество серий 3-5. Подвижные игры, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание игры на воде, на песке, игры с направленностью на развитие ловкости, быстроты, координации движений, скоростной силы, выносливости, проводимые по методу круговой тренировки.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для воспитания ловкости. Движение руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и без опорные прыжки с мостика, с трамплина с поворотом и без поворота. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад, одиночные и сериями в различных сочетаниях; стойка на лопатках, на руках, голове.

Лазание по канату, шесту, размахивания в висе, прыжки на батуте с изменением положения в фазе полета, повороты, сальто. Обучение элементам само страховки при применении элементов борьбы. Преодоление полосы препятствий, бег по сложно-пересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель: с места, в движении. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Упражнение со скакалкой. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы на льду. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков. Эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами, с уклонениями от силовых приемов.

Упражнения для воспитания быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 метров из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналу. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений.

Ловля и быстрая передача мяча, шайбы. Упражнения с мячами (футбольным, баскетбольным, теннисным) у стенки, связанные с броском и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, игровые упражнения построенные на опережение действий партнера, требующие мгновенной реакции на звуковые, зрительные сигналы. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

Упражнения для развития силы. Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (не более 2-3кг.) перетягивание каната. Бег и много скоки по песку, воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах, висы, подтягивание из виса. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса тела и веса тела партнера. Лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат, других предметов. Толкание камней на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, тройной прыжок с места и разбега. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Подвижные игры с применением элементов силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Броски шайбы на дальность. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия, с резкими торможениями и последующими стартами

Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборства за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития выносливости. Равномерный длительный бег, в том числе на коньках. Частота пульса во время работы 130-170 ударов в минуту. Переменный бег частота пульса 110-170 уд. в мин. Серийный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 минут (работа 5-10 секунд, интервалы отдыха 15-30 секунд). Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений: интенсивность 75-85% от максимальной, длительность одного повторения не более 30 секунд, интервал отдыха 60-90 секунд число повторений 3-5. Подвижные игры. Бег по песку, по воде, пересеченной местности. Имитация бега на коньках. Игры на поле для хоккея с мячом. Плавание, игры на воде, езда на велосипеде, лыжах.

Для подготовки юных хоккеистов широко используются подвижные игры. Наиболее подходящие для детей являются сюжетные игры, связанные с пробежками и прыжками, например: «волк во рву», «два мороза», «к своим флажкам», «заяц без логова», «пустое место», «гуси лебеди», «прятки», «часовые».

Учитывая, что подвижные игры могут быть направлены на преимущественное развитие физических качеств, приведем примерную группировку по преимущественному проявлению физических качеств во время игровых действий.

Специальные физические упражнения юного хоккеиста

Перечень упражнений для развития координации движений.

1. Ходьба с выполнением различных движений рук под счет
2. Бег спиной вперед
3. «Каракатица» вперед, назад
4. Ходьба на четвереньках вперед, назад
5. Вращение руками в разные стороны одновременно
6. Поочередное выполнение задания обеими руками на 12-16 счетов.
7. «Послушные ручки»: одна рука делает круговые движения на голове (гладит), а вторая похлопывание по животу.
8. Лазание по гимнастической стенке, скамейке.
9. Ловля резинового мяча двумя руками.
10. Бросок мяча по мишеням на стенке.

Примерный перечень упражнений для развития вестибулярного равновесия.

1. Удержание равновесия в различных положениях: стоя, сидя, на одной и двух ногах с различным положением рук.
2. Прыжки с поворотами на 180-360 градусов
3. Прыжки с поворотом вокруг себя в приседе на месте и в движении.
4. Ходьба по гимнастической скамейке в различных исходных положениях.
5. Выполнение беговых упражнений с огибанием препятствий 4-5 раз
6. Повороты туловища влево, вправо в стойке на одной ноге.
7. Поочередные сгибания и разгибания опорной ноги в положении «пистолетик».
8. Махи ногой к одноименной руке.
9. Махи ногой в сторону.
10. Круговые движения туловищем в стойке на коленях.
11. Наклоны туловища в стойке на колене, другая нога вытянута вперед.
12. Наклоны туловища назад, повороты в полушаге, руки: за голову.
13. Прыжки из «пистолетика» в «пистолетик».
14. Прыжок с поворотом на 180° и встать с закрытыми глазами.
15. В стойке на носке одной ноги другую ногу поднять вперед, в сторону, назад, то же на другой ноге.
16. После прыжка (шагом или перекидным) встать в положение «ласточка», подняться на носок.
17. Четыре поворота на 180° в темпе один поворот в секунду из положения наклона вперед. Сразу после выполнения задания удерживать позицию сохранять устойчивое равновесие.

Примерный перечень упражнений для развития связок голеностопного и коленного суставов.

1. Приседание на одной и двух ногах в различных исходных положениях
2. Перекаты с носка на пятку в ходьбе и в прыжках
3. Гусиный шаг
4. Подъем на носок на одной и двух ногах
5. Различные прыжки
6. Хожение в фигурных ботинках по залу
7. «Пистолетики» с опорой у гимнастической стенки
8. «Каракатица»

Примерный перечень упражнений для развития гибкости.

1. Маховые движения с полной амплитудой
2. «Рыбка»
3. «Фонарики»
4. Мостики
5. «Складочки» сидя и стоя
6. «Лодочки с раскачиванием»
7. Удержание ног на определенной высоте
8. «Кошечка» сердится, добрая.
9. Скручивание туловища во всех плоскостях
10. Наклоны вперед, назад, сторону, стоя на полу и на скамейке.

Ледовая начальная подготовка

1. Катание на коньках без шайбы:

- Фонарики вперед (толчок поочередно левой и правой ногой, змейка)
- Фонарики назад
- Фонарики вперед, змейка вперед и «улитки»
- Фонарики назад, змейка назад и «улитки»
- Прыжки вверх
- Фонарики лицом вперед по кругу, работает одна нога
- Фонарики спиной вперед по кругу, работает одна нога
- Змейка вперед лицом
- Змейка спиной вперед
- Перебежка лицом
- Перебежка спиной вперед
- Перебежка лицом по кругу
- Перебежка спиной вперед по кругу
- Приседания
- Приседания с прыжком
- Паровозик вдвоем
- Торможение одной ногой
- Торможение «полуплугом»
- «Улитка»

- Пистолетик с помощью тренера

2. Катание на коньках и владение клюшкой и шайбой (шайбы должна иметь стандартные размеры, но весить меньше путём проделывания сквозного отверстия в шайбе, либо приобретением специальных шайб меньшего веса):

- Ведение шайбы лицом
- Ведение шайбы спиной вперед
- Ведение шайбы при совершении “змейки” лицом
- Ведение шайбы при совершении “змейки” спиной вперед
- Ведение шайбы при перебежке лицом
- Ведение шайбы при перебежке спиной вперед
- Владение шайбы (активная работа руками на месте)
- Фонарики вперед (толчок поочередно левой и правой ногой, змейка)
- Фонарики назад
- Фонарики вперед, змейка вперед и «улитки»
- Фонарики назад, змейка назад и «улитки»

Имитация основных движений фигуриста в зале позволяет ребенку понять смысл и характер тех движений, который предстоит освоить в ледовых условиях.

Подвижные игры на льду

Игровые задания на коньках являются эффективным средством, стимулирующим двигательную активность, улучшающим состояние здоровья и общую физическую подготовленность.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

1. Общие требования безопасности

К занятиям по хоккею допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятиям по хоккею соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятиям по хоккею возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- обморожение при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже – 20⁰С;
- потертости ног при неправильной подгонке хоккейных ботинок;
- травмы при ненадежном креплении коньков к обуви; неправильном подборе клюшки,
- травмы при падении во время проведения занятий.

При проведении занятий по хоккею должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности хоккейного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

Занятия на хоккейной коробке необходимо проводить, в спортивной одежде и спортивной обуви предназначенной для хоккеиста использованием защитных средств.

Проверить исправность хоккейного инвентаря (коньки с обувью, клюшки).

Проверить готовность раздевалки, хоккейной коробки (заливать каток в соответствии с правилами безопасности и правила эксплуатации), отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

Провести целевой инструктаж обучающихся на хоккейной коробке.

Требования безопасности во время занятий

Начинать выполнять упражнения на хоккейной коробке и заканчивать их только по команде тренера-преподавателя,

Не выполнять упражнения при неисправном инвентаре.

Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила поведения.

Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения, травм и прочих случаях.

Во избежание потертостей ног не одевать тесную или слишком свободную обувь.

Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При поломке или порче хоккейного снаряжения и невозможности починить его, сообщить об этом тренеру и с его разрешения покинуть хоккейную коробку,

При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

Требования безопасности по окончании занятий

Проверить по списку наличие всех обучающихся.

Привести в порядок весь инвентарь, проверить его исправность.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Снять спортивную одежду, обувь.

Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации программы

Таблица 10

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота для хоккея	штук	2
2	Клюшка для игры в хоккей	штук	30
3	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
4	Шайба	штук	30

Система контроля и зачетные требования

Основной показатель освоения дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по хоккею с шайбой - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для прохождения промежуточной аттестации обучающихся

Тесты	Норматив	
	юноши	девушки
Бег на 20 метров с высокого старта(сек.)	4,5	5,5
Сгибание-разгибание рук, в упоре лёжа (кол-во раз).	25	10
Прыжок в длину толчком с двух ног (см.)	140	120
Челночный бег 4х9 метров (сек.)	11,7	12,7
Бег на 20 метров спиной вперед (сек.)	7,0	8,0
Комплексный тест на ловкость (с)	17,0	18,0

Бег 20 метров. В забеге участвует не более 2-х человек, старт высокий, на сигнал – «внимание» и свисток стартера. Время фиксируется электронным секундомером на начало движения. Дается одна попытка.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу из исходного положения (ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, касается грудью пола, затем, разгибая руки, возвращается в ИП. Засчитывается количество правильно

выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Прыжок в длину толчком с двух ног. Выполняется толчком двух ног от линии на покрытие. Дается по две попытки. Записывается расстояние, которое преодолел ребенок от линии толчка до места приземления, показанное в каждом прыжке. Во внимание принимается лучший результат. Измерение длины прыжка осуществляется при помощи рулетки. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах.

Челночный бег 4х9. В забеге участвует не более 2-х человек, старт высокий, на сигнал – «внимание» и свисток стартера участники стартуют, оббегают конус, бегут к следующему конусу и оббегают его, далее финишируют. Время фиксируется электронным секундомером на начало движения.

Бег 20 метров спиной вперед. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, на сигнал – «внимание» и свисток стартера. Время фиксируется электронным секундомером на начало движения. Дается две попытки, регистрируется лучшее время.

Комплексный тест на ловкость. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360° на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), оббегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на 180° и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (с).

Перечень информационного обеспечения

1. Букатин А.Ю., Колузгапов, В.М. Юный хоккеист. - М: ФиС, 1986.
2. Горский Л. Игра хоккейного вратаря.- М.: ФиС, 1974.
3. Зеличнок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
4. Железняк Ю. Д., Ивойлова А.В. Волейбол. - М.: ФиС, 1991.
5. Матвеев ЛЛ. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
6. Платонов В.К. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
7. Никитушкин ВТ., Губа ВЛ. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
8. Савин ВЛ. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М: ФиС, 1990.
9. Савин ВЛ. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
10. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.
11. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.