


Государственное Автономное Профессиональное Общеобразовательное Учреждение
«Мамадышский Политехнический Колледж».

Согласовано
Зам. директора по УВР:
 Марданова Г.Р.

Утверждено
Директор «Мамадышского ПК»
 Ертвов Н.Н.



Дополнительная общеобразовательная программа
Физкультурно - спортивной направленности
«Хоккей»
Руководитель кружкового объединения
Гибадуллин Дамир Айратович
Срок реализации 3 года

г. Мамадыш
2016 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детей, отделение хоккея с шайбой, составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (приказ Минспорта РФ №730 от 12.09.2013) и учитывает требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей (Приказ Минспорта России от 27.03.2013 №149).

Программа разработана для юношей в возрасте с 16 - 20 лет. Период программы 3 года.

Программа по хоккею содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- развитие творческого мышления.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся хоккею, в том числе:

- сочетание элементов искусства, науки и спорта;
- акцент на развитие творческого мышления обучающегося;

- большой объем соревновательной деятельности

Основной задачей отделения хоккея с шайбой является: подготовка спортсменов массовых разрядов. Передача спортсменов в спортивные клубы высокого класса.

Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка хоккеистов, которая предусматривает:

- привлечение к специализированной подготовке максимального числа желающих спортсменов, стабильных спортивных результатов.
- осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепления их здоровья, всестороннего физического развития и технико-тактической подготовленности;
- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами хоккеистов;
- формирование у спортсменов морально-этических навыков, необходимых в спорте и жизни, профилактика вредных привычек и правонарушений;
- повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей учащихся и требований программы по хоккею с шайбой.

Для освоения программы учащиеся распределяются по следующим учебным группам с учетом возраста и спортивной подготовленности:

- **группы начальной подготовки (первого, второго, третьего годов обучения);**
- учебно-тренировочные группы (первого, второго, третьего, четвертого, пятого годов обучения);
- группы спортивного совершенствования (первого, второго, третьего годов обучения);
- группы высшего спортивного мастерства.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства хоккеистов.

Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической), средства и формы подготовки, систему контрольных нормативов и упражнений.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), самостоятельные занятия учащихся, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, пребывание в спортивно-оздоровительных

лагерях, инструкторская и судейская практика учащихся.

Готовые учебные планы-графики распределения учебных часов по этапам подготовки составлены на 52 недели, объем часов выражен в академических часах (1 академический час равен 45 минутам).

Соотношение времени, отводимые на отдельные виды подготовки, не является догмой и может несколько изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств главным образом от погодных условий, которые в силу специфики хоккея (при занятиях на открытом воздухе) могут влиять на сроки ледовой подготовки.

1. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Многолетняя спортивная подготовка – единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

неуклонное возрастание объемов средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему проценту тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП);

непрерывное совершенствование спортивной техники;

неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание период полового созревания;

осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

2.1 Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

Тематическое планирование учебно – тренировочного процесса на 3 года.

№	Содержание занятий	Количество часов в учебных группах		
		1й год обучения	2й год обучения	3й год обучения
1	2	Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов
1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ				
1	Физическая культура - неотъемлемая часть воспитания подрастающего поколения	1	1	1
2	Гигиена, закаливание и спортивный режим, питание спортсменов, сон.	1	2	2
3	Краткий обзор истории развития хоккея с шайбой	1	1	1
4	Правила безопасности при проведении занятий, оказание первой помощи при несчастных случаях	1	1	2
5	Основы техники и тактики хоккея с шайбой	1	1	3
6	Соревнования по хоккею с шайбой, их организация и проведение	1	1	1
8	Правила игры в хоккей с шайбой	1	2	8
	Зачеты:	1	2	3
	Итого часов:	8	13	21
2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ				
1	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка	30	20	20
2	Обучение и совершенствование технической подготовки	30	35	20
3	Обучение и совершенствование тактической подготовки	10	20	35
4	Учебно-тренировочные, контрольные игры и товарищеские игры	30	20	10
5	Индивидуальные занятия, домашнее задание	28	20	10
6	Игры на первенство города, турниры	-	10	20
7	Восстановительные мероприятия	6	4	5
8	Приемные и переводные испытания, выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП	2	2	3
	Итого часов:	144	144	144

КРАТКИЙ ОБЗОР ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ

- зарождение хоккея с шайбой в Канаде.
- первые хоккейные клубы в России. 1946 год – год рождения хоккея с шайбой в нашей стране.
- зарождение хоккея с шайбой на Челябинском тракторном заводе.
- 1948 год – первый приезд в Россию чемпионов Мира 1947 года и серебряных призёров V зимних Олимпийских игр в Сан-Морице – сборной команды Чехословакии по хоккею с шайбой. Хоккей с шайбой получает в нашей стране всенародное признание и популярность.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ, ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ

- правила поведения занимающихся на хоккейном корте. Правила катания и выполнения заданий тренера-преподавателя.
- меры предосторожности во время учебно-тренировочных занятий на хоккейном корте.
- поведение учащихся во время работы заливочной техники.
- особенности точки хоккейных коньков. Оборудование для точки коньков. Проверка остроты ребра.
- правила ухода за хоккейными коньками, клюшкой.
- особенности проведения тренировочных занятий и соревнований на открытых хоккейных кортах.
- хоккейное снаряжение. Защитная хоккейная форма.
- действия при получении травмы: ушибы, переломы (закрытые и открытые).
- воздействие на организм низкой температуры: озноб, обмороживание. Предохранение разных частей тела от обмороживания.

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ

- терминология в хоккее с шайбой.
- катание на коньках – первая буква хоккейной азбуки. Обычные ошибки в технике катания.
- силы, влияющие на скорость бега на коньках, скольжение шайбы по льду.
- основы техники бега по прямой, выполнение поворотов, эффективность толчка при катании.
- катание спиной вперед, переход к катанию спиной вперед, изменение направления движения.
- техника и тактика ведения шайбы, в зависимости от игровой ситуации и способа защитных действий соперника.

ПРАВИЛА ИГРЫ В ХОККЕИ С ШАЙБОЙ

- Терминологический словарь.
- Правила игры в хоккей с шайбой.
- Жесты хоккейного арбитра.
- Положение вне игры, проброс шайбы.
- Удаления.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Тактическая подготовка

- Направлена на обучение и совершенствование общей координации движений и техники бега на коньках, техники владения клюшкой и шайбой, технике бросков. На первом этапе преимущественно осуществляется процесс
 - обучения основам структуры движений в беге на коньках, технике ведения шайбы, технике бросков, умению выполнять широкий круг разнообразных общефизических и специальных упражнений, т.е. необходимо расширять объем простых двигательных умений и навыков.
 - Техническая подготовка должна осуществляться на всех учебно-тренировочных занятиях на льду и при выполнении специальных упражнений на «земле», в т.ч. и с применением специальных тренажерных устройств.
- На льду: обучение скольжению на двух коньках, на одном коньке. Изучение отталкивания всей внутренней гранью конька в сторону назад, скользящим вперед коньком. Изучение посадки хоккеиста: туловище наклонено вперед, ноги согнуты в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, голову держать поднятой, руки двигаются на ширине плеч. Обучение катанию спиной вперед, переход к катанию спиной вперед. Обучению торможению при движении лицом вперед и при движении спиной вперед. Обучение передачи шайбы. Обучение передаче шайбы. Обучение броскам по вопросам. Применение изученных навыков в двухсторонней игре. Подготовка к участию в соревнованиях.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ

- Индивидуальные технико-тактические действия хоккеистов различного амплуа.
- Командные технико-тактические действия.
- Значение защиты, задачи игроков в активной защите, позиционная оборона 1-2-2, 2-2, 1-2.
- Зонный прессинг в средней зоне, в зоне защиты, заданный прессинг 2-3, 2-1-2.
- Нападение, контратака, игра с численным преимуществом.
- Тактика игры вратаря.

ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Идет дальнейшее совершенствование технико-тактической подготовки, которая строится на решении различных ситуаций, сложность которых постепенно повышается. Это позволяет совершенствовать хоккейное мастерство игроков и творческую способность использовать его в игре. Совершенствуется способность быстро выбирать необходимые действия.

Тренировка становится для хоккеистов активным средством сознательного совершенствования технической и тактической подготовленности. Хоккеист приучается самостоятельно применять в процессе игры технические приемы и тактические варианты.

В процессе технико-тактической подготовки применяются:

- подготовительные упражнения;
- игровые упражнения;
- подготовительные и направленные игры.

Подготовительные упражнения направлены на совершенствование основной техники. Эти специальные упражнения включаются в тренировку в форме

организованной отработке определенных стабильных способов перемещения с шайбой, передач, бросков и т.д.

Игровые упражнения- упражнения, способствующие совершенствованию технических и тактических действий отдельных игроков. Это встречающиеся в практике игровые ситуации , которые позволяют совершенствовать технику и одновременно учат правильно ориентироваться при выборе наиболее эффективных действий. Используя такие упражнения , создаём различные сложные ситуации. Хоккеисты укрепляют и совершенствуют специальные игровые навыки.

Подготовительные игры – это элементы игры в хоккей с шайбой. С их помощью совершенствуются и закрепляются игровые навыки , усиливается их взаимосвязь, развивается способность целенаправленного выбора . Задачи, которые ставятся в такой игре, должны отвечать задачам предыдущей тренировке и общему уровню подготовленности отдельных игроков и всей команды.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Учебно – тренировочный этап (до 2-х лет обучения)- восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем : чередование тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. Гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Учебно – тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки, в соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ 1 и 2 года обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участия в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико – биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская баня и сауна.

Список использованной литературы:

1. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско - юношеских школ. М.: Советский спорт, 2006.
2. Горский Л. Игра хоккейного вратаря.- М ,ФИС , 1974.
3. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М. : Академия , 2003.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д Железняка М.:Академия , 2002.
5. Контроль за подготовкой юных хоккеистов. М. : 1993.
6. Филин В.П Теория и методика юношеского спорта. - М. : ФИС , 1987.

Литература для детей и родителей.

- 1 .Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист.- М.: ФИС , 1986.
2. Хоккей. Правила игры.
3. Тарасов А.В. Детям о хоккее. - М.: Советская Россия , 1969.
4. Третьяк В . Советы юному вратарю. М.: Просвещение , 1987.