


муниципальное учреждение дополнительного образования
Некрасовская детско – юношеская спортивная школа

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол от 25 мая 2021 г. № 3



Утверждаю
Директор  Н.В. Ковалева
Приказ № 25 от «25» мая 2021 г.

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ХОККЕЯ»**

для детей 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:

Ковалева Н.В., директор ДЮСШ

п. Некрасовское , 2021 г

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержательная часть программы
4. Методическая часть программы
5. Материально-техническое оснащение
6. Список литературы

1. Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке с элементами хоккея составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 министерства образования и науки Российской Федерации, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на удовлетворение потребности обучающихся в двигательной активности, раскрытие и развитие их физических качеств: ловкости, силы, выносливости, координации движений, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании через систему занятий физическими упражнениями; а также формирование представлений о начальных технических действиях для вида спорта хоккей с шайбой.

Цель - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

укрепление здоровья и физическое развитие обучающихся, удовлетворение их потребности в двигательной активности средствами игры в хоккей с шайбой

Задачи и преимущественная направленность:

- привлечение максимально возможного числа детей к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к хоккею;
- обучение основам техники хоккея и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

На обучение по данной программе зачисляются дети 5-7 лет, желающие заниматься хоккеем и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

- познакомить с видом спорта хоккей с шайбой;

- познакомить обучающихся с элементарными теоретическими сведениями о личной гигиене, медицинском контроле, истории и основных правилах игры в хоккей с шайбой;
- познакомить с некоторыми приемами техники катания, техническими приемами владения клюшкой; с индивидуальными и групповыми начальными тактическими действиями;
- знакомить с правилами техники безопасности во время тренировочного занятия; со способами страховки и самоконтроля при падениях;
- развивать двигательные навыки и основные физические качества, координационные способности; быстроту, ловкость, двигательную память;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия;
- формировать интерес к занятиям физической культурой, здоровому образу жизни, систематическим занятиям хоккеем;
- воспитывать настойчивость, работоспособность, ответственность.

Срок реализации программы.

Настоящая программа рассчитана на 1 год обучения в спортивно-оздоровительной группе (СОГ).

Режим занятий.

Продолжительность занятий составляет 1 академический час (45 минут) 3 раза в неделю, согласно СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 12 и не более 15 человек.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований).

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- сформированность у обучающихся устойчивого интереса к физической культуре, спорту и конкретно к хоккею;
- владение основами техники хоккея с шайбой и широким кругом двигательных навыков;

- приобретение обучающимися разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.

будут знать:

- основные сведения об игре в хоккей с шайбой;
- некоторые приемы техники катания, технические приемы владения клюшкой;
- правила техники безопасности во время тренировочного занятия;
- способы страховки и самоконтроля при падениях;

будут иметь:

- развитые двигательные навыки и основные физические качества, координационные способности;
- устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой, здоровому образу жизни; систематическим занятиям хоккеем;

будут владеть:

- техникой двигательных действий гимнастических, акробатических и специально-подготовительных упражнений хоккея, разными комбинациями тактики и техники;
- личностными качествами: настойчивость, работоспособность, ответственность.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
1	Теория и методика физической культуры	10
2	Общая физическая подготовка	72
3	Специальная физическая подготовка	15
4	Технико-тактическая подготовка	11
5	Медицинское обследование	2
6	Контрольные испытания, участие в соревнованиях	4
	Всего часов	114

Календарный план-график

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы								
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Теоретическая	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая физическая	72	10	8	8	8	8	7	8	8	7
3	Специальная физическая	15		2	2	2	2	2	2	2	1
4	Технико-тактическая	11		2	2	2			2	2	1
5	Медицинское обследование	2	1								1
6	Соревнования и контрольные испытания	4					1	2			1
Всего		114	13	13	13	13	12	12	13	13	12

3. Содержательная часть программы

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

План теоретической подготовки

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Техника безопасности при занятиях хоккеем с шайбой. Правила поведения на льду. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний на занятиях хоккеем с шайбой	2
2	Физическая культура как часть общей культуры общества. Значение физической культуры. Виды спорта. Общее понятие о командных игровых видах спорта.	2
3	История становления и развития хоккея с шайбой. Хоккей с шайбой как вид спорта, история его зарождения и развития в России	2
4	Общее понятие о гигиене. Личная гигиена, занимающихся хоккеем с шайбой и при занятиях спортом. Основы сбалансированного питания.	1
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Знания о строении и функциях нашего организма помогают укреплять здоровье. Методы изучения строения, функций человека. Принципы закаливания. Закаливание солнцем, воздухом и водой. Режим дня и закаливание организма. Воздействие на организм природных факторов. Рациональный режим дня.	2
6	Общее понятие о технике игры в хоккее с шайбой	1
Всего часов:		10

Тема 1. История хоккея. Выступление сборной России на чемпионатах мира и олимпийских играх.

Тема 2. Инвентарь, оборудование, места занятий.

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Тема 3. Правила игры в хоккее с шайбой (состав команд на поле, амплуа игроков, смена игроков, хоккейные арбитры, простейшие жесты судей).

Тема 4. Правила безопасности при проведении занятий (правила поведения воспитанников на корте, поведение во время заливки льда, воздействие низкой температуры: озноб, обмороживание).

Тема 5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий хоккеем.

Тема 6. Гигиена, закаливание. Режим и питание хоккеистов.

Личная гигиена, режим дня и питания хоккеиста. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Уход за ногами.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Гигиена одежды и обуви. Вред курения и спиртных напитков.

Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей

на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

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

Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общеразвивающие упражнения являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед игрой. Упражнения состоят из всевозможных доступных для обучающихся движений рук, ног, туловища и их различных сочетаний, выполняются на месте и в движении, с предметами, индивидуально или с партнёром.

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 исходных положений.

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

Упражнения для развития быстроты

- старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу и бег на отрезках от 15 до 30 метров;
- пробегание отрезков 30 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время;
- игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий;
- игра в настольный теннис;
- бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью;
- выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью.

Упражнения для развития силы.

- упражнения с набивными мячами;
 - преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах;
 - висы, подтягивание в висе;
 - приседания на одной и двух ногах;
 - упражнения из других видов спорта: регби, борьба.
- Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у юных спортсменов способность расслаблять мышцы после их напряжения.

Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- прыжки в высоту, длину;
- многоскоки;
- бег вверх по лестнице;
- общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе;
- прыжки через скамейку или барьер;
- отжимание из упора лежа в высоком темпе;
- метания различных снарядов (мяча);
- упражнения со скакалками.

Упражнения для развития общей выносливости.

- чередование ходьбы и бега от 100 до 300 метров;
- кроссы от 1 до 2 километров;
- спортивные игры (баскетбол, футбол);
- бег на лыжах от 1 до 2 километров.

Упражнения для развития координационных качеств.

- акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне;
- жонглирование футбольного мяча ногами, головой;
- выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног;
- 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.

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

Специальная физическая подготовка (СФП)

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение – партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках.

Упражнения для развития взрывной силы.

- спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея;
- бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами;
- толчки сопротивляющегося партнёра плечом, грудью;
- единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках;
- игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития быстроты.

- пробегание коротких отрезков от 15 до 30 метров из различных исходных положений;
- бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу;
- бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд);
- бег на коньках на время отрезков 18, 36 м.
- различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника;
- выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой;
- разновидности челночного бега (3×18 м, 6×9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание;
- проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития выносливости.

- длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.)
- переменный бег;
- кроссы;
- интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.);

- чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью;
- игры на поле для хоккея с мячом;

Упражнения для развития ловкости.

- эстафеты с предметами и без предметов;
- прыжки на коньках через препятствия;
- падения и подъёмы;
- игра клюшкой стоя на коленях;
- эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости.

- маховые движения руками, ногами с большой амплитудой;
- шпагат, полушпагат;
- «мост» из положения, лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Упражнения для развития специальной силовой и скоростно-силовой выносливости.

- упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра;
- упражнение 1:1; хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения для развития специальных координационных качеств.

- выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног – когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные;
- акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны;
- упражнения с использованием борта хоккейной коробки.

Техническая подготовка

Методика начального обучения технике передвижения на коньках предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

На этапе обучения необходимо освоить следующие элементы техники передвижения на коньках и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

- основная стойка (посадка) хоккеиста;
- скольжение на двух коньках, не отрывая их ото льда;
- скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой);
- скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой);
- бег широким скользящим шагом;
- скольжение по дуге (поворот) не отрывая коньков ото льда;
- скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой);

- скольжение по дуге (поворот) на правой(левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия;
- бег с изменением направления (переступание);
- торможение одной ногой без поворота туловища «полуплугом»;
- торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом»;
- прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги;
- торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым(левым) боком;
- бег коротким ударным шагом;
- старты;
- скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков ото льда;
- поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед»;
- поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед»;
- повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда;
- повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием);
- повороты по дуге переступанием двух ног;
- повороты влево и вправо скрестными шагами;
- повороты в движении на 180° и 360°;
- бег спиной вперед по прямой с попеременным толчком каждой ноги;
- торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота туловища «плугом»;
- бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную») сторону;
- торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90°;
- торможение с «оборотом корпуса на 90° прыжком обеими ногами;
- выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах;
- падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении;
- падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении;

Приемы техники владения клюшкой и шайбой:

- основная стойка хоккеиста;
- владение клюшкой: основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий;
- ведение шайбы на месте;
- широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу;
- ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы;
- короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки;
- ведение шайбы в движении спиной вперед;
- обводка соперника на месте и в движении;
- длинная обводка;
- короткая обводка;
- обводка с применением обманных действий – финтов;
- финт клюшкой;
- финт с изменением скорости движения;
- удар шайбы с длинным замахом;
- удар шайбы с коротким замахом (щелчок);
- броски шайбы с неудобной стороны;
- прием шайбы с одновременной ее обработкой к последующим действиям;
- отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника;
- отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом;
- становка и толчок соперника грудью;

- отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой;

Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

Приемы тактики обороны

Приемы индивидуальных тактических действий:

- дистанционная опека;
- отбор шайбы перехватом;

Приемы командных тактических действий

- малоактивная оборонительная система 1-2-2;
- малоактивная оборонительная система 1-4;
- малоактивная оборонительная система 0-5;
- принцип зонной обороны в зоне защиты;
- принцип комбинированной обороны в зоне защиты;

Приемы тактики нападения

Индивидуальные атакующие действия

- атакующие действия без шайбы;

Групповые атакующие действия

- передачи шайбы – короткие, средние, длинные;
- тактическая комбинация – «стенка»;
- тактическая комбинация – «оставление шайбы»;
- тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: в зоне нападения; в средней зоне; в зоне защиты;

Командные атакующие тактические действия

- организация атаки и контратаки из зоны защиты;
- организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих;
- выход из зоны защиты через центральных нападающих;
- выход из зоны через защитников;
- позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих;
- позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников;
- позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего;
- игра в не равночисленных составах - 5:4, 5:3;

4. Методическая часть программы

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);

- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;

- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Организационно-методические особенности подготовки юных спортсменов.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов;

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

Методическое обеспечение

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов литературы;	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям;	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала;

		- работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	литература; - оборудование и инвентарь.	
Общая физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический;	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	контрольные нормативы и упражнения текущий контроль.
Техническая подготовка	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - инвентарь.	контр.упр. нормативы и контр. тренировки. текущий контроль.
Соревнования	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	- инвентарь	протокол соревнований, промежуточный, итоговый
Контрольно-переводные испытания	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- инвентарь, методические пособия;	протокол вводный, текущий.
Медицинский контроль	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	вводный.

Медицинское обследование

Цель: Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

1. Определение состояния здоровья для занятий хоккеем и контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом ЦРБ.

Нормативы для определения физической подготовленности детей

Вид Результат	Прыжки в длину с места (см)	Подъем туловища (за 30 сек.)	Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	Отбивание мяча (количество раз)	Бег на 30м (с)	Бег на 150м (с)
5-7 лет	98-106	12-14	3-7	15	7.4-7.9	Без учета времени

5. Материально-техническое оснащение

Для реализации данной программы в школе имеется и может и может быть использовано:

1. Спортивный зал.
2. Хоккейная площадка.
3. Двое гандбольных ворот
4. Двое хоккейных ворот.
5. Фишки сигнальные.
6. Хоккейные шайбы.
7. Хоккейные клюшки.
8. Хоккейные коньки
9. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
10. Комплекты хоккейной экипировки.

6. Список литературы

1. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / М.: Советский спорт, 2009. – 101 с.
2. Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации.
3. Букатин А.Ю., Колузганов, ВМ. Юный хоккеист - М Фис 1986.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
5. Никитушкин В.Г., Губа ВЛ. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
6. Савин В Л. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Фис, 1990.
7. Савин В Л. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
8. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. - М: Академия, 2002

Интернет-ресурсы:

1. www.minsport.gov.ru — Официальный сайт Министерства спорта РФ
2. <http://fhr.ru/main/> - Сайт федерации хоккея России
3. <http://zshr.ru/> - Сайт всероссийского клуба юных хоккеистов «Золотая шайба» им. А.В. Тарасова

