

Принято

На тренерском совете

Протокол № 1

От 31.08.2016г



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «БРЯНСК»  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ХОККЕЮ**

**ПРОГРАММА  
«Физическая культура и спорт с элементами  
хоккея»**

**Срок реализации программы: 3года**

**Разработчики программы:**

Зав.СШ по хоккею с шайбой Воловик А.М.

Ст.инструктор-методист Мажукина Е.П.

**Брянск 2016**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Физкультурно-оздоровительная программа с элементами хоккея** составлена в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ от 14.12.2007, локальными актами Учреждения и Федеральными государственными требованиями.

Задачи Программы:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие функций организма детей и подростков;
- привитие интереса к регулярным занятиям, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости;
- создание условий для физического развития и воспитания детей и подростков;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры ;
- подготовку к освоению этапов программы спортивной подготовки и другим программам, реализуемым в СШ по хоккею;
- популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

В настоящей Программе определена структура и содержание материала занятий в физкультурно-оздоровительных группах.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы СШ по хоккею (климатические условия, наличие материальной базы) администрация и тренеры могут вносить частные изменения в содержание Программы , сохраняя при этом ее основную направленность.

## 1. Нормативная часть

Нормативная часть программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу, объему отдельных видов подготовки и нагрузок разной направленности.

**Минимальный возраст** зачисления детей в физкультурно-оздоровительные группы- 4 года. Срок реализации программы 3года. Наполняемость группы от 15 до 25 человек.

Зачисляются в группы все желающие в возрасте от 4 до 17лет, проживающие на данной территории и не имеющие медицинских противопоказаний.

**Основными формами** организации деятельности физкультурно-оздоровительных групп – тренировочные занятия, групповые тренировочные и теоретические занятия.

### ***Порядок приема, условия зачисления в физкультурно-оздоровительные группы и отчисления из них:***

Прием лиц в физкультурно-оздоровительные группы осуществляется приказом директора.

Для зачисления необходимы следующие документы:

1. Заявление .
2. Ксерокопию свидетельства о рождении или паспорта.
3. Медицинское заключение о состоянии здоровья .
4. Две черно-белые фотографии 3х4.
6. Заявление-согласие на обработку персональных данных.

Отказ о приеме в группы возможен только по причине медицинского заключения о состоянии здоровья, препятствующего занятиям физической культурой и спортом.

Отчисление производится по следующим основаниям:

- личное заявление занимающегося, его родителя (законного представителя);
- медицинское заключение о состоянии здоровья занимающегося, препятствующее его дальнейшему обучению;
- установление применения допинговых средств и (или) методов, запрещенных к использованию в спорте.

Отчисление оформляется приказом директора.

Занимающиеся, прошедшие подготовку в физкультурно-оздоровительных группах, выполнившие нормативные требования, могут быть зачислены на этап начальной подготовки в соответствии с минимальным возрастом, определенным программой спортивной подготовки по хоккею, реализуемой спортивной школой по хоккею с шайбой ГАУ СК Брянск.

**Занятия в физкультурно-оздоровительных группах платные и осуществляются на договорной основе.**

При приеме в группы заключается договор между Учреждением и родителем (законным представителем), подписание которого является обязательным для обеих сторон.

Стоимость услуг устанавливается на основании действующего прейскуранта платных услуг, утвержденных учредителем.

### **1.1. Нормативы максимального объема нагрузки и наполняемость групп.**

#### **Годовая тренировочная нагрузка и наполняемость групп**

<b>Группа</b>	<b>Возраст , лет</b>	<b>Максимальная наполняемость групп, человек</b>	<b>Годовая тренировочная нагрузка за 38 недель, час</b>
Физкультурно-оздоровительная (весь период)	4-17	25	152

Группы формируются из числа лиц желающих заниматься физической культурой, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий и заключивших договор между «ШКОЛОЙ» и родителями (законными представителями) ребенка, а также с лицами, желающими заниматься физической культурой в физкультурно-оздоровительных группах.

### **1.2. Организация и режим работы для физкультурно-оздоровительных групп**

Занятия в группах проводятся с 01 сентября до 31 мая.

В неделю проводятся 3 занятия по 60 минут, согласно расписанию занятий.

## Годовой план

Содержание занятий	Количество часов в год
ОФП	48
СФП	40
Техника	56
Теория	8
<b>Итого часов:</b>	<b>152</b>
<b>Недельная нагрузка</b>	<b>4 академических часа (3 занятия по 60 минут)</b>

## 2. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ

Для групп спортивно-оздоровительной направленности периодизация процесса носит условный характер, он планируется как сплошной подготовительный период. Основной формой организации занятий является тренировочное занятие с четко выраженными частями. Основным методом должен быть групповой метод, а основным методом проведения тренировки - игровой.

Подготовительный период имеет большое значение в общей системе многолетней тренировки. На всём протяжении периода закладываются основы технико-тактического мастерства, происходит приспособление к новым условиям повышенной двигательной активности всех систем организма. Количество двигательных навыков и умений особенно в младшем возрасте весьма ограничено, что препятствует успешному освоению элементов техники хоккея. Поэтому тренерам следует учитывать, что только на основе разносторонней физической подготовленности, высокой координации движений, большого разнообразия двигательных навыков можно создать базу для дальнейшего роста спортивного мастерства.

При работе в физкультурно-оздоровительных группах должны решаться следующие задачи:

- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие, с акцентом на развитие быстроты, ловкости и координационных способностей; овладение широким кругом двигательных умений и навыков;
- ознакомление с основами техники элементов хоккея;

— воспитание трудолюбия, коллективизма, культуры поведения;

## **2.1. Практическая подготовка.**

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общая физическая подготовка строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения, подвижные и спортивные игры.

На этапе предварительной подготовки проводится общая силовая подготовка с целью осуществления разностороннего гармоничного развития всех мышечных групп.

Для развития силы можно использовать следующие упражнения: элементы вольной борьбы; упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа; переноска и перекатывание груза; перетягивание каната; бег с отягощениями по песку, по воде, в гору; преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах; висы, подтягивания из виса, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусках, гимнастической стенке); упражнения с отягощением за счет собственного веса тела и веса тела партнера (приседания, отжимания и т.д.); лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног.

При развитии силовых способностей у детей дошкольного и младшего школьного возраста, прежде всего, следует избегать больших нагрузок на позвоночник, длительных односторонних напряжений мышц туловища, перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях.

Сила в этом возрасте развивается с помощью использования преимущественно скоростно-силовых динамических упражнений: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега, многоскоки, подвижные игры с использованием отягощений малого веса, эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской небольших грузов. Прыжковые упражнения в этом возрасте желательно выполнять на мягком грунте (травка, песок, гимнастические маты и т.д.).

Все упражнения выполняются в соответствии с требованиями метода повторных усилий и его разновидностей: динамических усилий и вариативного. Метод повторных усилий характеризуется использованием небольших отягощений (30-40% от максимального) с около предельным числом повторений (но не «до отказа»). Вариативный метод особо эффективен при развитии скоростно-силовых качеств. В условиях контрастности сопротивлений (большие, нормальные, малые) утяжеленные снаряды способствуют развитию силового потенциала, а облегченные — скоростного,

что, в конечном итоге, приводит к повышению результатов в соревновательном упражнении.

Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражнения при незначительном (10-20% от максимального) отягощении.

Для развития **скоростных качеств** используются различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью: повторное про бегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.). Контролировать восстановление по пульсу (начинать повторное движение при ЧСС 110-115 уд/мин).

Основными методами скоростной подготовки являются: игровой, соревновательный, повторный, вариативный.

Игровой метод позволяет комплексно развивать скоростные качества. Подвижные и спортивные игры воздействуют на скорость двигательных (простых и сложных) реакций, быстроту движений и быстроту переключений с одних действий на другие.

Соревновательный метод позволяет при высоком эмоциональном подъеме проявлять максимальные скоростные качества, а также стимулирует предельную волевую мобилизацию при наличии повышенного интереса и духа соперничества.

Вариативный метод предполагает чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях.

Основной задачей при развитии **ловкости** должно быть овладение новыми многообразными двигательными навыками. Если в течение долгого времени запас движений не будет пополняться, способность к обучению снижается. Упражнения для развития ловкости должны отличаться известной степенью трудности в координационно-двигательном отношении: упражнения из спортивной гимнастики и акробатики (кувырки, перевороты, кульбиты), легкой атлетики (различные способы прыжков, метаний), подвижных и спортивных игр, требующих умения быстро переходить от одних действий к другим в соответствии с изменениями ситуации. Используются многие упражнения в равновесии: упражнения на гимнастической скамейке и бревне, ходьба по качающемуся бревну, прыжки на подкидном мостике, на батуте и т.д.

Для наиболее полного и активного проявления ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях. Занятия проводят на фоне свежести (восстановления).

Детский возраст является наиболее благоприятным для совершенствования общей выносливости (аэробная производительность) — основы для последующей специальной тренировки в большом объеме и с высокой интенсивностью. Это не означает, что в тренировке детей более раннего возраста не должны присутствовать упражнения

анаэробного характера. Такие формы допустимы (например, в тренировке быстроты, силы, скоростно-силовых качеств или во время соревнований). Важно, чтобы объем нагрузок гликолитической направленности был незначительным.

Для развития выносливости используются, в основном, повторный метод (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы) — чередование ходьбы и бега; бег 500, 600, 800 метров. Игровой метод тренировки наиболее широко применяется в подготовке юных хоккеистов. Он заключается в том, что многие упражнения выполняются в форме спортивных и подвижных игр.

### **Специальная физическая подготовка**

Общая и специальная физическая подготовка взаимообусловлены, взаимозависимы как в процессе спортивной тренировки, так и в процессе соревнования. Благодаря специальной физической подготовленности развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения.

Упражнения для развития **силы** (выполняются на льду): приседания на одной и двух ногах, подскоки и прыжки на одной, с ноги на ногу, на двух ногах, броски набивных мячей весом 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Статические усилия на мышцы ног (стретчинг). Подвижные игры: «бой петухов», «перетягивание через линию» и другие. Ручной мяч (набивной, футбольный, баскетбольный) на двое ворот на всю длину хоккейной площадки. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и последующими стартами. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д.

Основными методами являются вариативный, игровой и сопряженный, способствующий развитию специальных физических качеств, в данном случае скоростно-силовых и технико-тактических.

**Координационные способности** развиваются и совершенствуются также сопряженным методом. Одновременно со специальной ловкостью совершенствуются те или иные элементы техники.

Упражнения для развития ловкости: эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы. Выбивание шайбы у партнера в падении. Игра клюшкой лежа и на коленях. Эстафеты с обводкой стоек, с противодействующими партнерами.



**Гибкость** необходима для свободного выполнения технических приемов в тренировке и игре. Недостаточно развитая подвижность в суставах является причиной того, что часто возникают травмы (повреждение мышц, связок, суставных сумок); повышение уровня силы, быстроты, выносливости и ловкости задерживается или их развитие не может быть использовано полностью.

Для развития гибкости и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения (упражнения на растягивание): маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями (набивные мячи, «блины» и другие предметы); с упругими предметами (амортизаторы, резина); с помощью партнера, с дополнительным усилием, прилагаемым самим выполняющим. Освоить упражнения на растягивание мышц (стретчинг).

Активные упражнения на гибкость выполняются повторным методом, сериями по 10-25 раз в каждом подходе. Количество серий должно быть не менее 2-3 в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

**Быстрота.** Увеличения скорости в каком-либо движении можно добиться несколькими путями: за счет увеличения максимальной скорости и за счет увеличения силы мышц и техники движения. Увеличить быстроту за счет повышения ее максимума чрезвычайно сложная задача. Значительно проще решить задачу повышением скоростно-силовых возможностей и совершенствованием техники движений.

Для повышения скоростных возможностей используются методы: повторный (необходимо строго соблюдать временные режимы работы и отдыха); вариативный, предполагающий чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных (бег на коньках с отягощением на поясе, утяжеленном жилете, бег с преодолением сопротивления партнера), обычных и облегченных (с облегченной клюшкой, шайбой, без защитного снаряжения) условиях; игровой метод и соревновательный.

Но нельзя успешно развивать скоростные качества, используя только какой-либо один метод. Определенного эффекта можно достичь лишь в случае, если в тренировочном процессе найдут применение все перечисленные методы в их разумном сочетании.

В тренировочном процессе используется большой арсенал средств для развития скоростных качеств. Большинство из них носит комплексный характер, т.е. оказывает одновременное воздействие на различные виды быстроты. Однако для более эффективного развития скоростных качеств иногда целесообразно избирательно воздействовать на ту или иную форму быстроты, для чего следует подбирать соответствующие средства:

— упражнения для развития двигательной реакции (старты с места из различных исходных положений, старты в движении выполняются по звуковому и зрительному сигналам, упражнения в движении в парах (с шайбой и без шайбы, подвижные игры);

— упражнения для развития стартовой быстроты (преодоление с максимальной скоростью коротких отрезков 5,10,15,20, 30 м с места и сходу, с шайбой и без шайбы; то же в парах, тройках; различные виды эстафет);

— упражнения для развития дистанционной быстроты (бег на 40-50 м, подвижные игры, эстафеты на длину площадки);

— упражнения для развития быстроты, рывково-тормозных действий и переключений (различные виды челночного бега - 3x10, 5x10 м, 3x18 м; слаломный бег с обводкой стоек; бег 18 м, поворот на 180° на синей линии, бег спиной вперед 18 м, снова поворот на 180°, обычный бег 18 м; выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов — передачи, прием шайбы, обводка, броски);

— упражнения для комплексного развития скоростных качеств (различные эстафеты, выполняемые в режимах, обеспечивающих прирост скоростных качеств);

— игровые упражнения 1x0, 2x0, 3x0, выполняемые на максимальной скорости; различные модификации спортивных игр (ручной мяч на льду) с чередованием работы максимальной мощности в пределах до 15 с и соответствующих интервалов активного отдыха (1,5-3 мин).

**Выносливость** характеризуется способностью противостоять утомлению. Организм детей весьма чувствителен к недостатку кислорода, поэтому работа гликолитической направленности может отрицательно сказаться на функциях нервной системы и привести к снижению физической работоспособности. При большом количестве анаэробных нагрузок дети могут быстро повысить спортивные результаты, но это будет временным явлением. В дальнейшем их работоспособность, как правило, существенно не улучшается.

Для развития выносливости используются следующие методы:

— повторный (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы). При этом используются беговые упражнения на льду на дистанциях 200-300 м (общая выносливость);

— соревновательный метод занимает небольшое место в подготовке детей младшего школьного возраста, в связи с тем, что в соревнованиях ограничены возможности точного дозирования нагрузки (специальная выносливость);

— игровой метод — основной при развитии выносливости у этих детей. С помощью игрового метода развивается как общая, так и скоростная выносливость. Для развития общей выносливости обычно увеличивают продолжительность игры. Для развития скоростной (и специальной) выносливости с помощью игрового метода обычно уменьшают продолжительность игры и одновременно сокращают количество участвующих игроков.

## Техническая подготовка

Основная задача предварительной подготовки сводится к созданию представления у детей об изучаемом техническом приеме и овладению его структурой. Овладение основной техникой приема осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях. При обучении техническим приемам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха, занятия нужно проводить чаще, но с небольшой нагрузкой.

Методика освоения передвижений на коньках предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, комплекс специальных упражнений на льду. Начинать рекомендуется без клюшки. Особенно это касается детей 4-6 лет, с которыми следует первые 2-3 месяца заниматься только овладением техникой передвижения на коньках с использованием различных подсобных средств типа каталок, перевернутых табуреток и прочее. После этого вводятся различные подвижные игры на льду. Клюшки используются периодически. На 2-м году освоения элементов хоккея дети занимаются с клюшкой постоянно.

В физкультурно-оздоровительных группах необходимо освоить следующие элементы техники передвижения на коньках и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

1. Основная стойка (посадка) .
2. Скольжение на двух коньках, не отрывая их ото льда.
3. Скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой).
4. Скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой).
5. Бег широким скользящим шагом.
6. Скольжение по дуге (поворот) не отрывая коньков ото льда.
7. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой).
8. Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька.
9. Бег с изменением направления (переступание).
10. Торможение одной ногой без поворота туловища «полуплугом».
11. Торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом».
12. Прыжок толчком двух ног.
13. Прыжок толчком одной ноги.
14. Торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком вперед.

15. Бег коротким ударным шагом.
16. Старты.
17. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.
18. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед».
19. Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед».
20. Бег спиной вперед по прямой с попеременным толчком каждой ноги.
21. Торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота туловища — «плугом».
22. Бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную») сторону.
23. Торможение одной ногой правым (левым) боком вперед с поворотом на 90°.
24. Торможение с поворотом корпуса на 90° прыжком обеими ногами.

В процессе начального освоения техники владения клюшкой и шайбой используются координационные упражнения, подводящие упражнения, специальные упражнения на технику владения клюшкой, а также подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой и шайбой. Для 8-летних хоккеистов рекомендуется проводить тренировочные товарищеские игры и турниры в одной зоне поперек площадки (на синей линии установить деревянные переносные бортики). Играть облегченной шайбой 3 периода по 15 мин «грязного» времени, с обязательной заменой через 1,5 минуты. Проводить такие турниры можно во время школьных каникул (ноябрь, январь, март месяцы).

Далее необходимо освоить следующие технические приемы владения клюшкой и шайбой на льду и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

1. Широкое ведение шайбы с переключиванием клюшки слева-направо.
2. Обучение держанию клюшки одной, двумя руками.
3. Бросок шайбы с длинным замахом.
4. Передача шайбы броском с длинным замахом.
5. Прием шайбы, остановка шайбы - крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему шайбы рукой, коньком.
6. Короткое ведение шайбы («рубка»), вперед-назад (перед собой и сбоку).
7. Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.
8. Передача шайбы с неудобной стороны броском с длинным замахом.
9. Широкое ведение шайбы с переключиванием клюшки по диагонали.

10. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки вперед-назад.
11. Короткое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.
12. Ведение шайбы толчками, без отрыва клюшки от шайбы, ведение шайбы коньком.

В практической работе с детьми оздоровительных групп выделяются занятия по физической подготовке, направленные на развитие физических качеств: ловкости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости и на комплексное развитие физических качеств.

На отдельных занятиях проводится освоение и совершенствование технической направленности.

Практикуются совмещенные занятия по технической и физической подготовке.

### **3. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Букатин А.Ю., Колузганов В.Н. Юный хоккеист. – М.: ФиС, 1986
2. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М : 1998
3. Савин В.П. Теория и методика хоккея: учебник для студентов высших учебных заведений- М: Академия, 2003.
4. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник для вузов/ По ред. Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портного.- М.: Академия, 2004
5. Тарасов А.В. Детям о хоккее. Москва, «Советская Россия», 1986
6. Ишматов Р.Г., Шилов В.В. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации. СПб, 2011.
7. Шестаков М.П., Назаров А.П., Черенков Д.Р. Специальная физическая подготовка хоккеистов. ТВТ Дивизион, Москва 2009
8. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991
9. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. М, ФнС, 1980.
10. Выдрин В.М. Деятельность специалистов в сфере физической культуры: Учеб. пособие. - СПб: Б.и., 1997. - 74 с.