

**Рабочие программы по видам спортивной подготовки
дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной
общеразвивающей программы физкультурно-спортивной
направленности «Хоккей»**
(утверждены в составе образовательной программы приказом МБУ ДО СШ
«Смена» от 31.08.2023 г. № 12-УД)

***Рабочие программы учебных предметов (видов спортивной подготовки)
«стартовый уровень»***

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Общая физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие основных физических способностей, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Общая физическая подготовка является основой для специальной физической и технической подготовки.

1 год обучения

Обучение гимнастическим и легкоатлетическим упражнениям

Гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колоннах, шеренгах, на месте и в движении, строевые упражнения и команды.

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания. Игровые упражнения для ходьбы и бега: «Путешествие», «Весёлый мяч», «Пройди, не задень», «Зайчата»; игровые упражнения для метания: «Перебрось мяч через забор», «Мячик катится с горы», «Озорной мяч»; прыжковые упражнения, игровые упражнения с прыжками: «Весёлые воробушки», «Скачет заяка по дорожке», «Лягушата».

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу, повторный бег по дистанции от 20 до 60 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной

плоскости вниз, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей: «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «Вызов номеров», «День и ночь».

Развитие силовых способностей:

упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

упражнения для мышц рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук; подтягивание, вращения, махи, отведение и приведение; рывки одновременно обеими руками и разновремено, то же во время ходьбы и бега; в положении стоя, сидя, лёжа; перетягивание каната; лазание по канату, шесту, с помощью и без помощи ног; упражнения с эспандером, метание мячей.

упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; круговые вращения туловищем, повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений;

упражнения для мышц ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки; подвижные игры «Веревочка под ногами», «Зайцы в огороде», «Прыжки по полоскам», «Эстафета с прыжками в длину и высоту», «Кто дальше бросит».

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на

гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры: «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «Эстафета с лазанием и перелезанием», «Эстафета с набивными мячами».

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие общей выносливости: бег равномерный и переменный на 300 метров; бег по песку, по воде, в гору против ветра, с отягощением; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, туристические походы; подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов «Не давай мяч водящему», «Встречная эстафета», «Команда быстроногих», «Гонка с выбыванием», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Эстафета с набивными мячами»; спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.

2 год обучения

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу, повторный бег по дистанции от 20 до 60 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей: «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «Вызов номеров», «День и ночь».

Развитие силовых способностей:

упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

упражнения для мышц рук и плечевого пояса: из различных исходных

положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук; подтягивание, вращения, махи, отведение и приведение; рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега; в положении стоя, сидя, лежа; перетягивание каната; лазание по канату, шесту, с помощью и без помощи ног; упражнения с эспандером, метание мячей.

упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; круговые вращения туловищем, повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений;

упражнения для мышц ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки; подвижные игры «Веревочка под ногами», «Зайцы в огороде», «Прыжки по полоскам», «Эстафета с прыжками в длину и высоту», «Кто дальше бросит».

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры: «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «Эстафета с лазанием и перелезанием», «Эстафета с набивными мячами».

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и

повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие общей выносливости: бег равномерный и переменный на 300 метров; бег по песку, по воде, в гору против ветра, с отягощением; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, туристические походы; подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов «Не давай мяч водящему», «Встречная эстафета», «Команда быстроногих», «Гонка с выбыванием», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Эстафета с набивными мячами»; спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Специальная физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие специальных физических способностей, строго применительно к требованиям вида спорта «хоккей».

1 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей:

Развитие стартовой и «дистанционной скорости»: старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу; бег на короткие дистанции (10 - 30 метров) с максимальной скоростью; челночный бег (3 x 18 м, 6 x 9 м., и т.д.); бег на коньках с максимальной скоростью и резким торможением и стартом в обратном направлении.

Развитие специальных силовых способностей: имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста на месте и в движении; прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу), с переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку.

Развитие специальных координационных способностей: выполнение координационно – сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног.

Развитие специальной гибкости: общеразвивающие упражнения с клюшкой и большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты.

2 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей:

Развитие стартовой и «дистанционной скорости»: старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу; бег на короткие дистанции (10 - 30 метров) с максимальной скоростью; челночный бег (3 x 18 м, 6 x 9 м., и т.д.); бег на коньках с максимальной скоростью и резким торможением и стартом в обратном направлении.

Развитие специальных силовых способностей: имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста на месте и в движении; прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу), с переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку.

Развитие специальных координационных способностей: выполнение координационно – сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног.

Развитие специальной гибкости: общеразвивающие упражнения с клюшкой и большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Техническая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техническими элементами (приёмами) вида спорта «хоккей».

1 год обучения

Обучение техническим приёмам хоккея

Техника передвижения на коньках

Скольжение: скольжение на одной, после толчка другой ногой; скольжение по дуге, не отрывая коньков ото льда; скольжение по дуге,

толчком одной ноги; скольжение по дуге на правой ноге на внутреннем ребре лезвия.

Бег: бег скользящими шагами; бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка); бег с изменением направления (переступание); бег спиной вперёд не отрывая коньков ото льда; бег спиной вперёд переступанием ногами, бег короткими шагами; бег коротким ударным шагом бег широким скользящим шагом; *старты:* старт с места лицом вперёд, старты из различных исходных положений.

Повороты: повороты по дуге переступанием двух ног; повороты влево и вправо скрестными шагами; поворот из положения лицом вперед, в положение спиной вперед.

Торможение: торможение полу плугом (одной ногой); торможение плугом (двумя ногами); торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах, на параллельных коньках.

Падения: падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении.

Техника владения клюшкой

Начальное обучение технике владения клюшкой проводится вне ледовой площадки, со специализированными мячами:

координационные упражнения на технику владения клюшкой: перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и другую сторону; перешагивание через рукоятку клюшки и назад, в право и влево; вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, в право и в лево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки в верх, опускание на пол; перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боку, сзади корпуса; (выполняются сначала стоя на месте, а потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе и в различных сочетаниях;

сочетание указанных комплексов упражнений с одновременным переступанием вперед-назад, вправо-влево.

подводящие упражнения на технику владения клюшкой: переставление крюка клюшки по кругу, не сдвигая ног, затем то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступанием двумя ногами; перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед-назад, вправо- влево, сначала не сдвигая ног, по мере освоения – с переступанием и далее с поворотом корпуса; вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении напарника; упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступаниях; перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя место расположения пятки крюка, то же с переступанием и в движении; упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко установленного барьера: после отскока остановка мяча крюком клюшкой, ступней ноги, рукой; игра «Набери больше очков»; броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40 см.; передачи мяча (облегченные шайбы) по воздуху на месте, с переступанием на месте, в движении; упражнения в парах на точность передач, прием и подработку шайбы по полу, по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении).

специальные упражнения на технику владения клюшкой: перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса; ведение шайбы по контуру буквы «п», цифры «8»; ведение шайбы с изменением амплитуды движения рук и темпа их работы; ведение шайбы в движении вперед и назад, без отрыва крюка, толчком перед собой, по дугам, с закрыванием корпусом, по восьмерке в движении, короткое ведение шайбы, асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению; ведение в разных направлениях при различных исходных положениях.

*2 год обучения****Техника передвижения на коньках***

Скольжение: скольжение на одной, после толчка другой ногой; скольжение по дуге, не отрывая коньков ото льда; скольжение по дуге, толчком одной ноги; скольжение по дуге на правой ноге на внутреннем ребре лезвия.

Бег: бег скользящими шагами; бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка); бег с изменением направления (переступание); бег спиной вперёд не отрывая коньков ото льда; бег спиной вперёд переступанием ногами, бег короткими шагами; бег коротким ударным шагом бег широким скользящим шагом; *старты:* старт с места лицом вперёд, старты из различных исходных положений с последующими рывками в заданные направления.

Повороты: повороты по дуге переступанием двух ног; повороты влево и вправо скрестными шагами; поворот из положения лицом вперед, в положение спиной вперед; поворот из положения спиной вперед, в положение лицом вперед; повороты в движении на 180° и 360°.

Торможение: торможение полу плугом (одной ногой); торможение плугом (двумя ногами); торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах, на параллельных коньках; торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90 градусов.

Прыжки: прыжок толчком двух ног, толчком одной ногой.

Выпады: выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.

Падения: падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении.

Техника владения клюшкой

Техника владения клюшкой и шайбой: на месте (без движения) ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое - широкое, короткое комбинированное; в движении: ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое, ведение шайбы, не

отрывая от крюка - широкое, ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое - широкое, короткое комбинирование, ведение шайбы, не отрывая от крюка - Улитка 360 (л/п), ведение шайбы с переносом (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п), ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое, «Полуфонарики» на пятках конька, ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое, «Полуфонарики» на пятках конька, ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко, «Тянуть шайбу носком клюшки» через линию из шайб, скольжение в стороне (л/п), ведение шайбы клюшкой и коньками

Обводка: ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмёрки» из двух конусов (2 метра), ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмёрки» с переходами, ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса без контроля клюшки, ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса с контролем клюшки, ведение шайбы «с переносом» «Змейкой», «Плетением» плавная смена направлений, ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу, ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из - за спины, ведение двух шайб.

Техника приёма, остановки и передачи шайбы:

на месте: приём и остановка клюшкой (крюком), передача шайбы броском с «удобной» в основной стойке, передача шайбы броском с «неудобной» в основной стойке, передача шайбы броском с отскоком от борта, передача шайбы подкидкой с «удобной» в основной стойке, передача шайбы подкидкой с «неудобной» в основной стойке;

в движении: передача шайбы броском с «удобной» в движении, передача шайбы броском с «неудобной» в движении, передача шайбы в парах с комбинированием, передача шайбы в парах приём на «неудобную», возврат с «удобной», передача шайбы броском с отскоком от борта с «неудобной».

Броски: бросок кистевой с «удобной» стороны низом, бросок кистевой с «неудобной» стороны низом, бросок кистевой в движении, обманное

движение: бросок показан с «удобной», выполнен с «неудобной», обманное движение: бросок показан с «неудобной», выполнен с «удобной».

Преследования и отбор шайбы: отбор клюшкой подбивание, отбор клюшкой наложение, опека партнёра, подкат.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тактическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать её совместно с игроками команды.

1 и 2 годы обучения

Индивидуальные тактические действия: резкое изменение направления движения «Улитка», «Контролируемая потеря, оставление шайбы», обманный бросок: показываем сопернику, обводим, продолжаем движение, обманная передача: показываем, что делаем передачу, ускоряемся, продолжаем сами, обманное движение корпусом «Раскачивание», отвлечение внимания: двигаемся вперёд смотрим прямо, делаем передачу в сторону, контроль шайбы коньком - клюшкой - комбинация, тащить шайбу крюком клюшки себе между коньков, выставление корпуса, передвижение с целью создания лучшей позиции для приёма шайбы, атакующий треугольник - пустить шайбу под клюшкой соперника.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Теоретическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование у учащихся знаний о физической культуре и спорте.

1 год обучения

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: понятие «физическая культура»; подвижный образ жизни, как средство укрепления здоровья.

История развития хоккея: история возникновения хоккея как вида спорта; характеристика хоккея.

Гигиена физической культуры и спорта: требования техники безопасности при занятиях хоккеем; гигиенические требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; здоровый образ жизни.

Сведения о строении и функциях организма человека: костная и мышечная системы, их развитие под влиянием физических нагрузок.

2 год обучения

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: физическая культура как составная часть общей культуры; прикладное значение физической культуры и спорта.

Гигиена физической культуры и спорта: требования техники безопасности при занятиях хоккеем; режим дня, закаливание организма; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки).

Сведения о строении и функциях организма человека: сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их развитие под влиянием физических нагрузок.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»

Интегральная подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности всех видов спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической).

1 и 2 годы обучения

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий;

совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ»

Участие в спортивных соревнованиях - является кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

1 и 2 годы обучения

Участие в контрольных соревнованиях по физической или технической подготовке, неофициальных спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях. Наиболее подготовленные учащиеся могут принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА»

Инструкторская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков инструктора по спорту.

1 год обучения

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса общеразвивающих упражнений с помощью тренера-преподавателя и его проведение.

2 год обучения

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия и проведение его самостоятельно.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»

Судейская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков судьи по виду спорта «хоккей».

1 год обучения

Правила вида спорта «хоккей».

2 год обучения

Правила вида спорта «хоккей».

***Рабочие программы учебных предметов (видов спортивной подготовки)
«базовый уровень»***

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Общая физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие основных физических способностей, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Общая физическая подготовка является основой для специальной физической и технической подготовки.

*1 год обучения****Обучение гимнастическим и легкоатлетическим упражнениям***

Гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колоннах, шеренгах, на месте и в движении, строевые упражнения и команды.

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания. Игровые упражнения для ходьбы и бега: «Путешествие», «Весёлый мяч», «Пройди, не задень», «Зайчата»; игровые упражнения для метания: «Перебрось мяч через забор», «Мячик катится с горы», «Озорной мяч»; прыжковые упражнения, игровые упражнения с прыжками: «Весёлые воробушки», «Скачет заяка по дорожке», «Лягушата».

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу, повторный бег по дистанции от 20 до 60 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей: «Два мороза», «К своим

флажкам», «Салки с выручкой», «Вызов номеров», «День и ночь».

Развитие силовых способностей:

упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

упражнения для мышц рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук; подтягивание, вращения, махи, отведение и приведение; рывки одновременно обеими руками и разновремено, то же во время ходьбы и бега; в положении стоя, сидя, лежа; перетягивание каната; лазание по канату, шесту, с помощью и без помощи ног; упражнения с эспандером, метание мячей.

упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; круговые вращения туловищем, повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений;

упражнения для мышц ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки; подвижные игры «Веревочка под ногами», «Зайцы в огороде», «Прыжки по полоскам», «Эстафета с прыжками в длину и высоту», «Кто дальше бросит».

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры: «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «Эстафета с лазанием и

перелезанием», «Эстафета с набивными мячами».

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие общей выносливости: бег равномерный и переменный на 300 метров; бег по песку, по воде, в гору против ветра, с отягощением; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, туристические походы; подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов «Не давай мяч водящему», «Встречная эстафета», «Команда быстроногих», «Гонка с выбыванием», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Эстафета с набивными мячами»; спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.

2 год обучения

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу, повторный бег по дистанции от 20 до 60 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей.

Развитие силовых способностей:

упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

упражнения для мышц рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук; подтягивание, лазанье по канату; вращения, махи, отведение и приведение; рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же

во время ходьбы и бега;

упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; круговые вращения туловищем, повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений;

упражнения для мышц ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие общей выносливости: бег равномерный и переменный на 300, 500 метров; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 3 км на время; туристические походы; подвижные игры; спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Специальная физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие специальных физических способностей, строго применительно к требованиям вида спорта «хоккей».

1 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей:

Развитие стартовой и «дистанционной скорости»: старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу; бег на короткие дистанции (10 - 30 метров) с максимальной скоростью; челночный бег (3 x 18 м, 6 x 9 м., и т.д.); бег на коньках с максимальной скоростью и резким торможением и стартом в обратном направлении.

Развитие специальных силовых способностей: имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста на месте и в движении; прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу), с переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку.

Развитие специальных координационных способностей: выполнение координационно – сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног.

Развитие специальной гибкости: общеразвивающие упражнения с клюшкой и большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты.

2 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей:

Развитие стартовой и «дистанционной скорости»: старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу; бег на короткие дистанции (10 - 30 метров) с максимальной скоростью; челночный бег (3 x 18 м, 6 x 9 м., и т.д.); бег на коньках с максимальной скоростью и резким торможением и стартом в обратном направлении.

Развитие специальных силовых способностей: имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста на месте и в движении; прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу), с переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку.

Развитие специальных координационных способностей: выполнение координационно – сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног.

Развитие специальной гибкости: общеразвивающие упражнения с клюшкой и большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Техническая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техническими элементами (приёмами) вида спорта «хоккей».

1 год обучения

Обучение техническим приёмам хоккея

Техника передвижения на коньках

Базовые технические навыки: вставание со льда, скольжение на двух ногах (в максимальном приседе), скольжение на одной ноге лицом вперёд, скольжение в приседе на одной ноге (максимальный присед), скрестные шаги с продвижением, бег на месте, в движении/спиной вперёд, прыжки вперёд, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы, скольжение на одной ноге «Пистолет» (лицом вперёд), скольжение на одной ноге «Пистолет» (спиной вперёд), выпады на одно колено (вперёд, назад) с удержанием позы в разных фазах, танцы на льду (Лунная походка).

Скольжение на рёбрах лезвий коньков: скольжение - «Восьмёрка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперёд, скольжение - «Восьмёрка» на внешней поверхности лезвия лицом вперёд, скольжение - «Восьмёрка» на внешней поверхности лезвия спиной вперёд, скольжение - «Восьмёрка» на

внутренней поверхности лезвия спиной вперёд, толкание партнёра, тяга партнёра, борьба с партнёром различные варианты (перетягивание, толкание), слалом - «Со сменой ведущей ноги», слалом через препятствия, клюшки на льду.

Повороты: поворот с толчком одной ногой и скольжением (л/п), бег скрестными шагами лицом вперёд (Зл/Зп) быстро, повороты без отрыва коньков от льда (л/п), крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков от льда, повороты на 360 без отрыва коньков от льда со сменной стороны, катание по кругу с движением «внешней» ногой «Полуфонарик», катание по кругу спиной вперёд с движением «внутренней» ногой «Полуфонарик», катание по кругу с переменным движением двух ног «Полуфонарик», поворот скрестными шагами лицом вперёд (л/п), поворот скрестными спиной вперёд (л/п), «Кораблики» движение по кругу без смены ведущей ноги, переходы - спиной - лицом вперёд и лицом вперёд - спиной вперёд.

Бег скользящими шагами: «Слалом» - «Полуфонариком», делать широкие движения ногами, «Слалом» - «Полуфонариком» с тягой партнёра (держаться за клюшки), бег лицом вперёд скользящими шагами с тягой партнёра, бег лицом вперёд скрестными шагами по траектории с пилонами, «Полуфонарик» движение одной ногой (л/п), «Полуфонарик» движение одной ногой (л/п) со сменой, «Полуфонарик», с тягой партнёра (держаться за клюшки), разные варианты, «Полуфонарик», с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную, «Полуфонарик», с продолжением скрестного движения, со сменой.

Старты: V - старт лицом вперёд, старт скрестными шагами, боком, вперёд, назад (л/п), старт спиной вперёд полуфонариками, старт спиной вперёд скрестными шагами.

Торможения и остановки: торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия, торможение двумя лезвиями параллельное, торможение внутренней/внешней стороной лезвия, торможение «1-11»

(Коньки буквой V), «плугом», «полуплугом», торможение двумя ногами при скольжении спиной вперёд.

Бег спиной вперёд: скольжение на двух коньках спиной вперёд, скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперёд, «Слалом», с тягой партнёра (держаться за клюшки), «Слалом», со сменой толчковой ноги, «Полуфонарик» движение со сменой толчковой ноги.

Техника владения клюшкой и шайбой

Техника владения клюшкой и шайбой: на месте (без движения) ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое - широкое, короткое комбинированное; в движении: ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое, ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое, ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое - широкое, короткое комбинирование, ведение шайбы, не отрывая от крюка - Улитка 360 (л/п), ведение шайбы с переносом (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п), ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое, «Полуфонарики» на пятках конька, ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое, «Полуфонарики» на пятках конька, ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко, «Тянуть шайбу носком клюшки» через линию из шайб, скольжение в стороне (л/п), ведение шайбы клюшкой и коньками

Обводка: ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмёрки» из двух конусов (2 метра), ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмёрки» с переходами, ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса без контроля клюшки, ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса с контролем клюшки, ведение шайбы «с переносом» «Змейкой», «Плетением» плавная смена направлений, ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу, ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из - за спины, ведение двух шайб.

Техника приёма, остановки и передачи шайбы:

на месте: приём и остановка клюшкой (крюком), передача шайбы броском с «удобной» в основной стойке, передача шайбы броском с

«неудобной» в основной стойке, передача шайбы броском с отскоком от борта, передача шайбы подкидкой с «удобной» в основной стойке, передача шайбы подкидкой с «неудобной» в основной стойке;

в движении: передача шайбы броском с «удобной» в движении, передача шайбы броском с «неудобной» в движении, передача шайбы в парах с комбинированием, передача шайбы в парах приём на «неудобную», возврат с «удобной», передача шайбы броском с отскоком от борта с «неудобной».

Броски: бросок кистевой с «удобной» стороны низом, бросок кистевой с «неудобной» стороны низом, бросок кистевой в движении, обманное движение: бросок показан с «удобной», выполнен с «неудобной», обманное движение: бросок показан с «неудобной», выполнен с «удобной».

Преследования и отбор шайбы: отбор клюшкой подбивание, отбор клюшкой наложение, опека партнёра, подкат.

2 год обучения

Техника передвижения на коньках

Бег короткими шагами, бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка), бег спиной вперёд не отрывая коньков ото льда, бег спиной вперёд скрестными шагами; *старты* из различных положений с последующими рывками в заданные направления; комплекс приёмов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости; комплекс приёмов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

Прыжки: прыжки толчком одной и двумя ногами.

Повороты: повороты влево и вправо скрестными шагами; повороты в движении на 180° и 360° .

Торможение: торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах.

Выпады: выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.

Падения: 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.

Техника владения клюшкой и шайбой

Техника владения клюшкой и шайбой: на месте (без движения) ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое - широкое, короткое комбинированное; в движении: ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое, ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое, ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое - широкое, короткое комбинирование, ведение шайбы, не отрывая от крюка - Улитка 360 (л/п), ведение шайбы с переносом (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п), ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое, «Полуфонарики» на пятках конька, ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое, «Полуфонарики» на пятках конька, ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко, «Тянуть шайбу носком клюшки» через линию из шайб, скольжение в стороне (л/п), ведение шайбы клюшкой и коньками

Обводка: ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмёрки» из двух конусов (2 метра), ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмёрки» с переходами, ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса без контроля клюшки, ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса с контролем клюшки, ведение шайбы «с переносом» «Змейкой», «Плетением» плавная смена направлений, ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу, ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из - за спины, ведение двух шайб.

Техника приёма, остановки и передачи шайбы:

на месте: приём и остановка клюшкой (крюком), передача шайбы броском с «удобной» в основной стойке, передача шайбы броском с «неудобной» в основной стойке, передача шайбы броском с отскоком от борта, передача шайбы подкидкой с «удобной» в основной стойке, передача шайбы подкидкой с «неудобной» в основной стойке;

в движении: передача шайбы броском с «удобной» в движении, передача шайбы броском с «неудобной» в движении, передача шайбы в парах с комбинированием, передача шайбы в парах приём на «неудобную», возврат с «удобной», передача шайбы броском с отскоком от борта с «неудобной».

Броски: бросок кистевой с «удобной» стороны низом, бросок кистевой с «неудобной» стороны низом, бросок кистевой в движении, обманное движение: бросок показан с «удобной», выполнен с «неудобной», обманное движение: бросок показан с «неудобной», выполнен с «удобной».

Преследования и отбор шайбы: отбор клюшкой подбивание, отбор клюшкой наложение, опека партнёра, подкат.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тактическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать её совместно с игроками команды.

1 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия: атакующие действия без шайбы; атакующие действия с шайбой; выбор места для атакующих действий.

Групповые действия: игра в нападении: передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест; упражнения на взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место «Отдай-откройся», «Скрестный выход», «Передай и выйди».

Командные действия: организация атаки из зоны защиты.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия; опека игрока с шайбой и без шайбы; перехват поперечного, продольного паса; отбор шайбы при помощи клюшки.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков против двух-трех нападающих; упражнения на противодействие соперникам «Защити ворота».

2 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия: изменение скорости катания, резкое изменение направления движения «Улитка», «Контролируемая потеря, оставление шайбы», обманный бросок: показываем сопернику, обводим продолжаем движение, обманная передача: показываем, что делаем передачу, ускоряемся продолжаем сами, обманное движение корпусом «Раскачивание», отвлечение внимания: двигаемся вперёд смотрим прямо, делаем передачу в сторону, контроль шайбы коньком - клюшкой - комбинация, ситуации 1 в 1, выставление корпуса, катание с целью создания лучшей позиции для приёма шайбы, атакующий треугольник - пустить шайбу под клюшкой соперника.

Групповые действия: передача - ускорение - приём шайбы, скрещивание с оставлением шайбы партнёру/скрещивание с сохранением шайбы у себя, ситуации 2 в 2 (на входе в зону нападения, в углах и т.д.), выход из своей зоны (3 варианта: быстрый пас, широкий раскат, передача между защитниками), ситуация 2 в 1 в углах в зоне нападения, ситуация 2 в 1 на входе в зону нападения, выход на ворота по центру (второй игрок), выход из своей зоны передачей через центр.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: ситуации 1 в 1, держать дистанцию между нападающими и защитниками, ситуации 2 в 1, «Закрытие» действий соперника.

Групповые действия: зонная оборона - базовые знания и умения, зонная оборона - смена фланга.

«ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Теоретическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование у учащихся знаний о физической культуре и спорте.

1 год обучения

История развития хоккея: история возникновения хоккея; «легенды» отечественного хоккея; история развития хоккея в России и мире; достижения хоккеистов России на мировой арене; правила вида спорта «хоккей».

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: понятие «физическая культура»; физическая культура как составная часть общей культуры; значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Гигиена физической культуры и спорта: гигиенические требования к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке; режим дня, режим питания, личная гигиена, здоровый образ жизни; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки); требования техники безопасности при занятиях хоккеем.

Сведения о строении и функциях организма человека: костная и мышечная системы; органы пищеварения и выделения; сердечно-сосудистая и дыхательная системы; нервная система; взаимодействие органов и систем организма.

2 год обучения

История развития хоккея: история развития хоккея в России и мире; достижения хоккеистов России на мировой арене; правила вида спорта «хоккей».

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: история развития Олимпийских игр; роль физической культуры и спорта в воспитании нравственных и морально - волевых качеств личности, понятие

«спорт»; Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», его значение, требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов ВФСК «ГТО».

Гигиена физической культуры и спорта: гигиенические требования к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке; режим дня, режим питания, закаливание организма, личная гигиена, здоровый образ жизни; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки); основы спортивного питания; требования техники безопасности при занятиях хоккеем.

Сведения о строении и функциях организма человека: костная и мышечная системы; органы пищеварения и выделения; сердечно-сосудистая и дыхательная системы; нервная система; взаимодействие органов и систем организма.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»

Интегральная подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности всех видов спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической).

1 и 2 годы обучения

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий; совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ»

Участие в спортивных соревнованиях - является кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

1 и 2 годы обучения

Участие в контрольных соревнованиях по физической или технической подготовке, неофициальных спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях. Наиболее подготовленные учащиеся могут принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА»

Инструкторская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков инструктора по спорту.

1 год обучения

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса общеразвивающих упражнений с помощью тренера-преподавателя и его проведение.

2 год обучения

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия и проведение его самостоятельно.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»

Судейская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков судьи по виду спорта «хоккей».

1 год обучения

Правила вида спорта «хоккей».

2 год обучения

Правила вида спорта «хоккей».

Рабочие программы по видам спортивной подготовки (учебным предметам)» продвинутый уровень»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Общая физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие основных физических способностей, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Общая физическая подготовка является основой для специальной физической и технической подготовки.

1 год обучения

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу, повторный бег по дистанции от 20 до 60 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей: «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «Вызов номеров», «День и ночь».

Развитие силовых способностей:

упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

упражнения для мышц рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук; подтягивание, вращения, махи, отведение и приведение; рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега; в положении стоя, сидя, лежа; перетягивание каната; лазание по канату, шесту, с помощью и без помощи ног; упражнения с эспандером, метание мячей.

упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; круговые вращения туловищем, повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений;

упражнения для мышц ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки; подвижные игры «Веревочка под ногами», «Зайцы в огороде», «Прыжки по полоскам», «Эстафета с прыжками в длину и высоту», «Кто дальше бросит».

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры: «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «Эстафета с лазанием и перелезанием», «Эстафета с набивными мячами».

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие общей выносливости: бег равномерный и переменный на 300 метров; бег по песку, по воде, в гору против ветра, с отягощением; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, туристические походы; подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов «Не давай мяч водящему», «Встречная эстафета», «Команда быстроногих», «Гонка с выбыванием», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Эстафета с набивными мячами»; спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу, повторный бег по дистанции от 20 до 60 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей.

Развитие силовых способностей:

упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

упражнения для мышц рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук; подтягивание, лазанье по канату; вращения, махи, отведение и приведение; рывки одновременно обеими руками и разновремено, то же во время ходьбы и бега;

упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; круговые вращения туловищем, повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений;

упражнения для мышц ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие общей выносливости: бег равномерный и переменный на 300, 500 метров; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 3 км на время; туристические походы; подвижные игры; спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Специальная физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие специальных физических способностей, строго применительно к требованиям вида спорта «хоккей».

1 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей:

Развитие быстроты простой ответной двигательной реакции: старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу; подвижные игры, эстафеты.

Развитие быстроты сложной ответной двигательной реакции: для развития реакции выбора: выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным);

для развития реакции на движущийся объект: игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнёра, игрока – соперника.

Развитие стартовой и «дистанционной скорости»: старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу; бег на короткие дистанции (10 - 30 метров) с максимальной скоростью; челночный бег (3 x 18

м, 6 х 9 м., и т.д.); бег на коньках с максимальной скоростью и резким торможением и стартом в обратном направлении.

Развитие специальных силовых способностей мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках: имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста на месте и в движении; прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу), с переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку; бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикреплённым к борту хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальных силовых способностей мышц рук и плечевого пояса, необходимых при выполнении бросков, ударов и ведения шайбы: махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук; то же с утяжелённой клюшкой; имитация бросков шайбы на тренажёре с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы; упражнения в бросках, передаче и остановках утяжелённой шайбы (200-400 г.).

Упражнения специальной силовой и скоростно – силовой направленности, способствующие успешному ведению контактных силовых единоборств: упражнения с партнёром: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра; упражнение 1:1, хоккеист в движении стремиться обыграть партнёра, располагающегося в коридоре шириной 3 метра. Задача обороняющегося не пропустить партнёра с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Развитие специальных координационных способностей: выполнение координационно – сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног.

Развитие специальной гибкости: общеразвивающие упражнения с

клюшкой и большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты.

Развитие специальной (скоростной) выносливости: челночный бег 5х30 м., 5х40 м., 5х54 м.; игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбы и взятие ворот. Побеждают игроки, которые большее время владели шайбой и больше забили голов; игра 3:3 на всю площадку.

2 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей:

Развитие быстроты простой ответной двигательной реакции: старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу; подвижные игры, эстафеты.

Развитие быстроты сложной ответной двигательной реакции: для развития реакции выбора: выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным);

для развития реакции на движущийся объект: игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнёра, игрока – соперника.

Развитие стартовой и «дистанционной скорости»: старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу; бег на короткие дистанции (10 - 30 метров) с максимальной скоростью; челночный бег (3 x 18 м, 6 x 9 м., и т.д.); бег на коньках с максимальной скоростью и резким торможением и стартом в обратном направлении.

Развитие специальных силовых способностей мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках: имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста на месте и в движении; прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу), с переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку; бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальных силовых способностей мышц рук и плечевого пояса, необходимых при выполнении бросков, ударов и ведения шайбы: махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук; то же с утяжелённой клюшкой; имитация бросков шайбы на тренажёре с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы; упражнения в бросках, передаче и остановках утяжелённой шайбы (200-400 г.).

Упражнения специальной силовой и скоростно – силовой направленности, способствующие успешному ведению контактных силовых единоборств: упражнения с партнёром: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра; упражнение 1:1, хоккеист в движении стремиться обыграть партнёра, располагающегося в коридоре шириной 3 метра. Задача обороняющегося не пропустить партнёра с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Развитие специальных координационных способностей: выполнение координационно – сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног.

Развитие специальной гибкости: общеразвивающие упражнения с клюшкой и большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты.

Развитие специальной (скоростной) выносливости: челночный бег 5х30 м., 5х40 м., 5х54 м.; игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбы и взятие ворот. Побеждают игроки, которые большее время владели шайбой и больше забили голов; игра 3:3 на всю площадку.

Техническая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техническими элементами (приёмами) вида спорта «хоккей».

1 год обучения

Обучение техническим приёмам хоккея

Техника передвижения на коньках

Бег короткими шагами, бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка), бег спиной вперёд скрестными шагами; *старты* из различных положений с последующими рывками в заданные направления; комплекс приёмов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости; комплекс приёмов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

Прыжки: прыжки толчком одной и двумя ногами.

Повороты: повороты влево и вправо скрестными шагами; повороты в движении на 180° и 360°.

Торможение: торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах.

Выпады: выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.

Падения: 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.

Техника владения клюшкой и шайбой

Ведение шайбы: широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу; ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы; ведение шайбы дозированными толчками вперёд; ведение шайбы коньками; ведение шайбы в движении спиной вперёд.

Обводка соперника: длинная обводка; короткая обводка; силовая обводка; обводка с применением обманных действий – финтов; финт с

изменением скорости движения; финт головой и туловищем; финт на бросок и передачу шайбы; финт – ложная потеря шайбы.

Броски шайбы: бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий); бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой); удар шайбы с длинным замахом; удар шайбы с коротким замахом (щелчок); бросок – подкидка; броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы; броски шайбы с неудобной стороны; броски и удары в «одно» касание встречно и с бока идущей шайбы,

Остановка шайбы: остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем.

Приём шайбы: приём шайбы с одновременной её подработкой к последующим действиям.

Отбор шайбы: отбор шайбы клюшкой способом выбивания; отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника; отбор шайб с помощью силовых приёмов туловищем; остановка и толчок соперника плечом; остановка и толчок соперника грудью; остановка и толчок соперника задней частью бедра; отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой.

Техника игры вратаря

Техника передвижения на коньках

Бег короткими шагами, бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка), бег спиной вперёд скрестными шагами; *старты* из различных положений с последующими рывками в заданные направления; комплекс приёмов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости; комплекс приёмов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

Прыжки: прыжки толчком одной и двумя ногами.

Повороты: повороты влево и вправо скрестными шагами; повороты в движении на 180° и 360°.

Торможение: торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах.

Выпады: выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.

Падения: 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.

2 год обучения

Техника передвижения на коньках

Бег короткими шагами, бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка), бег спиной вперёд скрестными шагами; *старты* из различных положений с последующими рывками в заданные направления; комплекс приёмов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости; комплекс приёмов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

Прыжки: прыжки толчком одной и двумя ногами.

Повороты: повороты влево и вправо скрестными шагами; повороты в движении на 180° и 360°.

Торможение: торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах.

Выпады: выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.

Падения: 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.

Техника владения клюшкой и шайбой

Ведение шайбы: широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу; ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы; ведение шайбы дозированными толчками вперёд; ведение шайбы коньками; ведение шайбы в движении спиной вперёд.

Обводка соперника: длинная обводка; короткая обводка; силовая обводка; обводка с применением обманных действий – финтов; финт с изменением скорости движения; финт головой и туловищем; финт на бросок и передачу шайбы; финт – ложная потеря шайбы.

Броски шайбы: бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий); бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой); удар шайбы с длинным замахом; удар шайбы с коротким замахом (щелчок); бросок – подкидка; броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы; броски шайбы с неудобной стороны; броски и удары в «одно» касание встречно и с бока идущей шайбы,

Остановка шайбы: остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем.

Приём шайбы: приём шайбы с одновременной её подработкой к последующим действиям.

Отбор шайбы: отбор шайбы клюшкой способом выбивания; отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника; отбор шайб с помощью силовых приёмов туловищем; остановка и толчок соперника плечом; остановка и толчок соперника грудью; остановка и толчок соперника задней частью бедра; отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой.

Техника игры вратаря

Техника передвижения на коньках

Бег короткими шагами, бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка), бег спиной вперёд скрестными шагами; *старты* из различных положений с последующими рывками в заданные направления; комплекс приёмов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости; комплекс приёмов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

Прыжки: прыжки толчком одной и двумя ногами.

Повороты: повороты влево и вправо скрестными шагами; повороты в движении на 180° и 360°.

Торможение: торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах.

Выпады: выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.

Падения: 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.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тактическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать её совместно с игроками команды.

1 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия: атакующие действия без шайбы; атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, приём шайбы, единоборство с вратарём.

Групповые действия: передачи шайбы – короткие, средние, длинные; передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнёра и на свободное место; передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта; точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач; тактическая комбинация «скрещивание»; тактическая комбинация «стенка»; тактическая комбинация «оставление шайбы»; тактическая комбинация «пропуск шайбы»; тактические действия при вбрасывании судьёй шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты.

Командные 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; развитие длинной атаки; скоростное прохождение средней зоны за счёт продольных и диагональных передач; контратаки из зоны защиты и средней зоны; атака с хода; позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих; позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего; позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников; игра в численном большинстве 5:4, 5:3; игра в нападении в численном меньшинстве.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: скоростное маневрирование и выбор позиции; дистанционная опека; контактная опека; отбор шайбы клюшкой; отбор шайбы с применением силовых единоборств; ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок.

Групповые действия: страховка; переключение; спаренный (парный) отбор шайбы.

Командные действия: принцип командных оборонительных тактических действий; малоактивная оборонительная система 1-2-2; малоактивная оборонительная система 1-4; малоактивная оборонительная система 1-3-1; малоактивная оборонительная система 0-5; активная оборонительная система 2-1-2; активная оборонительная система 3-2; активная оборонительная система 2-2-1; прессинг; принцип зонной обороны в зоне защиты; принцип персональной обороны в зоне защиты; принцип комбинированной обороны в зоне защиты; тактические построения в обороне при численном меньшинстве; тактические построения в обороне при численном большинстве.

Тактика игры вратаря: выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2); выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника; прижимание шайбы; перехват и

остановка шайбы; вбрасывание шайбы; взаимодействие с игроками защиты при обороне; взаимодействие с игроками при контратаке.

2 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия: атакующие действия без шайбы; атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, приём шайбы, единоборство с вратарём.

Групповые действия: передачи шайбы – короткие, средние, длинные; передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнёра и на свободное место; передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта; точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач; тактическая комбинация «скрещивание»; тактическая комбинация «стенка»; тактическая комбинация «оставление шайбы»; тактическая комбинация «пропуск шайбы»; тактические действия при вбрасывании судьёй шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты.

Командные 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; развитие длинной атаки; скоростное прохождение средней зоны за счёт продольных и диагональных передач; контратаки из зоны защиты и средней зоны; атака с хода; позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих; позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего; позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников; игра в численном большинстве 5:4, 5:3; игра в нападении в численном меньшинстве.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: скоростное маневрирование и выбор позиции; дистанционная опека; контактная опека; отбор шайбы клюшкой;

отбор шайбы с применением силовых единоборств; ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок.

Групповые действия: страховка; переключение; спаренный (парный) отбор шайбы.

Командные действия: принцип командных оборонительных тактических действий; малоактивная оборонительная система 1-2-2; малоактивная оборонительная система 1-4; малоактивная оборонительная система 1-3-1; малоактивная оборонительная система 0-5; активная оборонительная система 2-1-2; активная оборонительная система 3-2; активная оборонительная система 2-2-1; прессинг; принцип зонной обороны в зоне защиты; принцип персональной обороны в зоне защиты; принцип комбинированной обороны в зоне защиты; тактические построения в обороне при численном меньшинстве; тактические построения в обороне при численном большинстве.

Тактика игры вратаря: выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2); выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника; прижимание шайбы; перехват и остановка шайбы; вбрасывание шайбы; взаимодействие с игроками защиты при обороне; взаимодействие с игроками при контратаке.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Теоретическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование у учащихся знаний о физической культуре и спорте.

1 год обучения

История развития хоккея: история возникновения хоккея; «легенды» отечественного хоккея; история развития хоккея в России и мире; достижения хоккеистов России на мировой арене; правила вида спорта «хоккей».

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: понятие «физическая культура»; физическая культура как составная часть общей культуры; значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Гигиена физической культуры и спорта: гигиенические требования к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке; режим дня, режим питания, личная гигиена, здоровый образ жизни; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки); требования техники безопасности при занятиях хоккеем.

Сведения о строении и функциях организма человека: костная и мышечная системы; органы пищеварения и выделения; сердечно-сосудистая и дыхательная системы; нервная система; взаимодействие органов и систем организма.

2 год обучения

История развития хоккея: развитие хоккея в России на современном этапе развития общества; прикладная направленность хоккея; правила вида спорта «хоккей».

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: история развития Олимпийских игр; роль физической культуры и спорта в воспитании нравственных и морально - волевых качеств личности, понятие «спорт»; Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», его значение, требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов ВФСК «ГТО».

Гигиена физической культуры и спорта: значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки); основы спортивного питания; требования техники безопасности при занятиях хоккеем.

Сведения о строении и функциях организма человека: костная и мышечная системы; органы пищеварения и выделения; сердечно-сосудистая

и дыхательная системы; нервная система; взаимодействие органов и систем организма.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»

Интегральная подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности всех видов спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической).

1 год обучения

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий; совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка).

2 год обучения

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий; совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ»

Участие в спортивных соревнованиях - является кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

Участие в неофициальных спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях. Наиболее подготовленные учащиеся могут принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА»

Инструкторская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков инструктора по спорту.

1 год обучения

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия и проведение его самостоятельно.

2 год обучения

Составление комплекса общеразвивающих упражнений, комплекса специальных упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия, комплекса упражнений на гибкость, растяжку для заключительной части учебно-тренировочного занятия и проведение этих комплексов, оказание помощи тренеру - преподавателю в проведении тестирования по физической подготовке.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»

Судейская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков судьи по виду спорта «хоккей».

1 год обучения

Правила вида спорта «хоккей», судейство учебных игр в рамках учебно-тренировочных занятий.

2 год обучения

Правила вида спорта «хоккей», судейство учебных игр в рамках учебно-тренировочных занятий.