

муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Бакалинская Детская Юношеская Спортивная Школа муниципального
района Бакалинский район Республики Башкортостан

«Принято»
на заседании
педагогического совета
протокол № 20
от « 23 » августа 2024 г.



«Утверждаю» приказ № 24/1
Директор МАУ ДО БДЮСШ
Алчинов Ю.М.
от « 23 » августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Хоккей»

Уровень освоения программы: разноуровневый - «базовый»
Срок реализации программы 5 лет.
Начально-подготовительный этап
Учебно-тренировочный этап

Автор-составитель:
тренер-преподаватель Нагимов Р.У.

Содержание

- I. Пояснительная записка
- II. Задачи и средства этапов подготовки
- III. Организация учебно-тренировочной и воспитательной работы
- IV. Планирование учебно-тренировочного процесса
 - 1. Подготовительный период
 - 2. Соревновательный период
 - 3. Переходный период
- V. Учебный материал
 - 1. Теоретические занятия
 - 2. Практические занятия
 - 3. Техника и тактика игры в хоккей
 - 4. Подготовка вратаря
 - 5. Судейская практика, самоконтроль, восстановительные мероприятия
- VI. Годовой план расчёта учебных часов по этапам подготовки
- VII. Контрольные нормативы для перевода учащихся школы
отделение хоккея на У.Т. этапы обучения
- VIII Организационно-методические указания
- IX. Список использованной литературы

Пояснительная записка

Программа для Бакалинской ДЮСШ, по хоккею составлена в соответствии с нормативными документами Министерства образования Российской Федерации, Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Министерства финансов РФ, регламентирующих работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке юных спортсменов и результатов научных исследований.

Весь учебный материал в программе излагается по следующим этапам: начальной подготовки, учебно-тренировочный. Это позволяет всем тренерам-преподавателям, работающим с юными хоккеистами, дать единое направление в учебно-тренировочном процессе.

Программа может быть использована тренерами-преподавателями при работе в специализированных классах по хоккею, в классах со спортивным уклоном по хоккею, в общеобразовательных школах с продленным днем, а также и при использовании других организационных форм подготовки юных хоккеистов.

Задачи ДЮСШ определены соответствующими постановлениями и директивными документами, основными из которых для ДЮСШ являются:

- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов;
- подготовка учащихся школы для службы в Российской армии;
- укрепление здоровья;
- популяризация хоккея среди учащихся;
- методическое руководство детским и юношеским хоккеем;
- оказание помощи общеобразовательным школам и другим организациям в развитии хоккея.

Программа рассчитана на следующие этапы обучения:

- начальной подготовки - 3 года;
- учебно-тренировочный – 4 года

Учащиеся переводятся с этапа на следующий этап подготовки при условии успешной сдачи контрольных нормативов. В виде исключения некоторые учащиеся, не выполнившие контрольных нормативов, но соответствующие возрасту могут быть оставлены на данном этапе по решению тренерского совета.

II. Задачи и средства этапов подготовки

Этап начальной подготовки (до года) – укрепление здоровья; всестороннее физическое развитие; развитие быстроты, ловкости, координации движений; обучение техники катания; обучение основам техники владения клюшкой; ознакомление с правилами игры в хоккей; привитие навыков личной гигиены.

Этап начальной подготовки (свыше года) – укрепление здоровья на базе всесторонней физической подготовленности; направленное развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; совершенствование техники катания, владения клюшкой; обучение основам техники выполнения силовых приемов; овладение основами индивидуальной и командной тактики; определение игровых наклонностей (вратарь, защитник, нападающий); участие в соревнованиях.

Учебно-тренировочный этап (до 2 лет) – совершенствование всесторонней физической подготовленности; развитие быстроты, силы, общей и специальной выносливости; совершенствование техники катания, совершенствование владения клюшкой, силовых приемов; изучение и совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики игры в хоккей; определение игрового амплуа; участие в соревнованиях; ознакомление с основными положениями тренировки хоккеистов; воспитание навыков самостоятельной подготовки по совершенствованию техники.

Учебно-тренировочный этап (св. 2 лет) – дальнейшее совершенствование физической подготовленности, направленное на развитие специальных физических качеств; совершенствование техники катания, владения клюшкой, выполнение силовых приемов; совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики игры; повышение уровня теоретических знаний по вопросам методики спортивной тренировки; воспитание способностей к самосовершенствованию.

III. Организация учебно-тренировочной и воспитательной работы

В отделении по хоккею ДЮСШ занимаются мальчики и юноши в возрасте от 7 до 18 лет, допущенные к занятиям врачом и сдавшие приёмные (переводные) испытания. Учебная и воспитательная работа с учащимися планируется на основе настоящей программы и проводится круглогодично. В период летних каникул (июнь-июль) учащиеся занимаются самостоятельно по индивидуальным планам. Для перевода из одного этапа на другой занимающиеся должны выполнить контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

В процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований тренер-преподаватель должен следить за успеваемостью и дисциплиной учащихся в общеобразовательной школе, устанавливать связь с классным руководителем и родителями спортсменов. Учитывая успеваемость и дисциплину учащихся, тренер может уменьшить для отдельных учащихся количество занятий или временно запретить посещение ДЮСШ. В предэкзаменационные и экзаменационные периоды количество занятий можно несколько уменьшить, однако полностью их сокращать нельзя. Нельзя также устраивать и длительные перерывы между занятиями. При проведении практических занятий и соревнований необходимо строго соблюдать требования по врачебному контролю над занимающимися, предупреждению травм и обеспечению санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. Углублённое врачебное обследование проводится во Врачебном Физкультурном Диспансере один раз в год, медицинский осмотр у школьного врача учащиеся этапов

IV. Планирование учебно-тренировочного процесса

В ДЮСШ планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется на весь период обучения (перспективный план), учебный год (годовой план), по периодам подготовки (циклы). Кроме того, в школе должны быть расписание занятий и календарный план спортивных мероприятий.

Перспективный план учебно-тренировочной работы включает в себя годовые планы на каждый год обучения юных хоккеистов, логически связанных между собой. Перспективный план предусматривает постепенное сложности реальных задач и увеличение объёма и интенсивности учебно-тренировочного процесса.

Годовой план для каждой учебной группы составляется исходя из круглогодичности подготовки в соответствии с данной программой и режимов учебно-тренировочной работы.

Планы по периодам включают в себя: подготовительный, соревновательный и переходный периоды, которые планируются на основании годовых планов.

Учёт учебно-тренировочной работы каждой группы ведётся тренером в специальном журнале.

Учебный материал по теоретической и общефизической подготовке в программе представлен без разделения по этапам обучения, что даёт возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этих этапов программы, соотносясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности учащихся. Степень подготовленности по общей и специальной физической подготовке определяется сдачей контрольных нормативов.

При планировании тренировочных занятий с юными хоккеистами необходимо руководствоваться годовыми графиками распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки. Распределение учебных часов по видам подготовки в течение года может несколько изменяться в зависимости от климатических условий, а с учетом уровня подготовленности юных хоккеистов, их биологического возраста.

При планировании многолетней подготовки юных хоккеистов необходимо соблюдать последовательность и преемственность задач, средств и методов тренировки, обратив особое внимание на обеспечение всесторонней подготовленности. Повышение объёма тренировочных нагрузок должно предшествовать увеличению их интенсивности. Категорически исключается форсированная подготовка, которая особенно пагубно отражается на детском организме. При планировании тренировочных нагрузок необходимо иметь в виду, что энергия юных хоккеистов расходуется не только на тренировку, но и на рост организма. Поэтому тренировочная работа не должна приводить к такому расходу энергии, когда он систематически превышает её поступление. В тренировке юных хоккеистов важно строго соблюдать соотношение нагрузки и отдыха, причём отдых должен быть достаточным для полного восстановления сил.

Годичный цикл тренировочных занятий этапов подготовки делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.