

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Дополнительного образования
«Спортивная школа
«Красная Горка»**



УТВЕРЖДАЮ:
**Директор МАУ ДО «СШ «Красная
Горка»**
В. Пржевальский

_____ 2025 года

**Дополнительная общеразвивающая программа в
области физической культуры и спорта
«Следж-хоккей»**

Срок реализации программы 1 год

Нижегородская область
г. Бор
2025 год

СОДЕРЖАНИЕ.

1.Пояснительная записка	3
1.1 Цели	4
1.2 Задачи.....	4
1.3 Результаты освоения программы.....	4
1.4 Контингент	5
2Учебный план.....	5
3.Календарный учебный график.....	6
4.Рабочие программы изучаемых разделов.....	9
5.Оценочные материалы.....	11
6.Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы.....	18
7.Методические материалы освоения программы	20
8. Методически материалы.....	34

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Следж-хоккей» разработана на основе: Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минпросвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье и его сохранение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся – детей и взрослых.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Следж-хоккей» разработана с учетом запросов детей, потребностей семьи, образовательных учреждений, детских общественных объединений и организаций, особенностей социально – экономического развития региона и национально – культурных традиций.

В данной Программе, систематизированы средства и методы, организация подготовки, направленные на то, чтобы каждый занимающийся нашел себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и интересам.

1.1 Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся посредством организации занятий хоккеем.

1.2 Задачи программы:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях;
- формирование стойкого интереса к занятиям следж-хоккеем;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- обеспечение адаптации обучающихся к жизни в обществе, профессиональную ориентацию;
- развитие физических качеств: координации движения, силы, быстроты, гибкости, выносливости, подвижности в суставах;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

1.3 Результатом освоения программы является:

- Правила безопасности и правила поведения во время занятий на ледовой арене.
- Предупреждение несчастных случаев при занятиях следж-хоккеем.
- Правила соблюдения личной гигиены, режима дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе.
- Российских спортсменов – героев Олимпийских игр, чемпионов Мира и Европы.
- Основы правил проведения и судейства соревнований по хоккею.
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
- Основные термины, характеризующие ошибки техники.

Должны уметь:

- Кататься на коньках лицом вперед.
- Кататься на коньках спиной вперед.
- Правильно группироваться при падении на лед.
- Правильно выполнять комплекс ОРУ самостоятельно.
- Использовать правила личной гигиены.
- Применять технику имитационных упражнений.

- Выполнять повороты на коньках.
- Правильно выполнять и проводить комплекс ОРУ.
- Оказывать первую медицинскую помощь.
- Обладать опытом участия в соревнованиях.
- Применять полученные знания на практике.
- Должны принять участие в 2 соревнованиях (согласно календарю соревнований).

Для тренеров – преподавателей:

- возможность выявления способных детей для зачисления в группы начальной подготовки.

1.4 Контингент обучающихся

На обучение зачисляются обучающиеся в возрасте 5-8 лет, желающие заниматься Следж-хоккей, имеющие медицинский допуск врача и заявление родителя (законного представителя).

Срок освоения дополнительной образовательной программы в области физической культуры и спорта - 1 год.

1. Учебный план

Дополнительная образовательная программа в области физической культуры и спорта «следж-хоккей» включает в себя учебный план сроком освоения 1 год, который является её неотъемлемой частью.

Учебный план дополнительной образовательной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «Следж-хоккей»:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по дополнительной образовательной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «Следж-хоккей»;
- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся определенного возраста.

Формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются:

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень их подготовки.

Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	(бч в неделю)
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка	143
3	Специальная физическая подготовка	64
4	Технико – тактическая подготовка	41
5	Контрольные нормативы	4
6	Медицинский контроль	2
7	Общее количество часов	264

3.Календарный учебный график

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает

годовой календарный учебный график из расчета 44 недели, предусматривающий:

- теоретические занятия в течение недели;
- практические занятия;
- аттестацию обучающихся.
- Медицинский контроль.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя). Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренер-преподавательским составом в целях установления

более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах - до 2 часов.

Годовой календарный учебный график на текущий учебный год

Продолжительность учебного года.

Начало учебного года-01 сентября; окончание учебного года -17 июля.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 44 недели учебно- тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Утверждение контингента обучающихся, количества групп и годового расчета учебного времени часов производится ежегодно до 10 сентября.

Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	17 июля
Продолжительность учебного года	44 недели (6 часов в неделю, 264 в год)
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя
Режим занятий	По утвержденному расписанию
Продолжительность занятий	45 минут
Сменность занятий	2 смены
Перерыв между сменами	12.00-13.00

Начало занятий	8.00
Окончание занятий	20.00

Учебный план распределения учебных часов (44 недели)

Раздел /месяц	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	Итого
Теоретическая подготовка	1	2		2		2		2	1			10
Развитие хоккея в России и за рубежом	1											
Правила поведения на ледовой арене		2										
Правила, организация и проведения соревнований.				2								
Гигиена физических упражнений.						1						
Влияние физических упражнений на организм человека.								2				
Техника и терминология хоккея.									1			
Промежуточная аттестация						1						
Практическая подготовка												
Общая физическая подготовка	14	14	14	14	11	12	17	12	15	13	7	143
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	64
Технико – тактическая подготовка	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	41
Контрольные нормативы										2	2	4
Медицинский контроль	1										1	2

Всего часов:	26	26	24	26	20	24	26	24	26	24	18	264
--------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

4.Рабочая программа изучаемых разделов

Разработана в целях более полного освоения программы учащимися и подразделения на несколько разделов: теоретическая подготовка, практическая подготовка, контрольные нормативы, медицинский контроль.

4.1. Рабочая программа раздела «Теоретическая подготовка».

№	Наименование темы	Количество часов
1	Развитие хоккея в России и за рубежом	2
2	Правила поведения на ледовой арене	2
3	Правила, организация и проведения соревнований.	2
4	Гигиена физических упражнений.	2
5	Влияние физических упражнений на организм человека.	1
6	Техника и терминология хоккея.	1
	Итого	10

4.2 Рабочая программа раздела «Практическая подготовка»

Неотъемлемой частью учебного процесса является отработка изучаемого теоретического материала на практике, участие обучающихся в соревнованиях.

I	Общая физическая подготовка	143
1	Строевые и порядковые упражнения.	10
2	Гимнастические упражнения с движениями частей	70

	собственного тела	
3	Упражнения для развития физических качеств	63
II	Специальная физическая подготовки	64
1	Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств	16
2	Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса	16
3	Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности	16
4	Упражнения специальной скоростной направленности	16
III	Техника – тактическая подготовка	41
1	Приемы техники передвижения на коньках	5
2	Приемы техники владения клюшкой и шайбой	6
3	Техника игры вратаря	6
4	Приемы тактики обороны. Приемы индивидуальных тактических	6
5	Приемы групповых тактических действий	6
6	Принципы командных оборонительных тактических действий	6
7	Командные атакующие тактические действия	6
III	Контрольные нормативы	4
IV	Медицинский контроль	2

5. Оценочные материалы.

В процессе освоения каждой темы тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль и проводит контрольные упражнения с целью проверки

освоения учащимися образовательной программы. В процессе обучения проводится **промежуточная аттестация**, а по окончании освоения образовательной программы также проводится промежуточные аттестация. Теоретическая подготовка сдается в форме устного опроса.

5.1 Промежуточная аттестация

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы по виду спорта «следж-хоккей» и соответствие этого уровня требованиям подготовки обучающихся, определенными в программе.

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

5.2 Тесты для оценки контроля учащихся

- Оценка и контроль соревновательной деятельности

Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В хоккее наиболее простым способом соревновательная

нагрузка определяется количеством игр и временем, затраченным на их проведение.

Из-за высоких физической и психической нагрузок объем официальных матчей хоккеистов высокой квалификации принято ограничивать тремя часами. В детско-юношеском хоккее - двумя часами. Во время, затраченное на игру, входят подготовка к матчу разминка перед матчем, время матча и время перерывов.

Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды и каждого игрока, по экспериментально-обоснованной методике с

использованием четырехрядной шкалы оценок (Учебник «Теории и методики хоккея», Савин В.П., 2003 г.)

- Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности - ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

5.3 Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов)

учащимися

Оценка общей физической подготовленности

1. 20 метров вперед лицом. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

2. Бег 20 м вперед спиной. Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты юного хоккеиста. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

4. Прыжок в длину. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м)

5. Тест на ловкость. Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360° на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), оббегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в

ширину, затем выполняется поворот на 180° и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (с).

6. Челночный бег 4х9 метров. Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

5.6 Оценка специальной физической и технической подготовленности

1.Бег 20 метров вперед лицом. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

2.Бег 20 метров вперед спиной. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

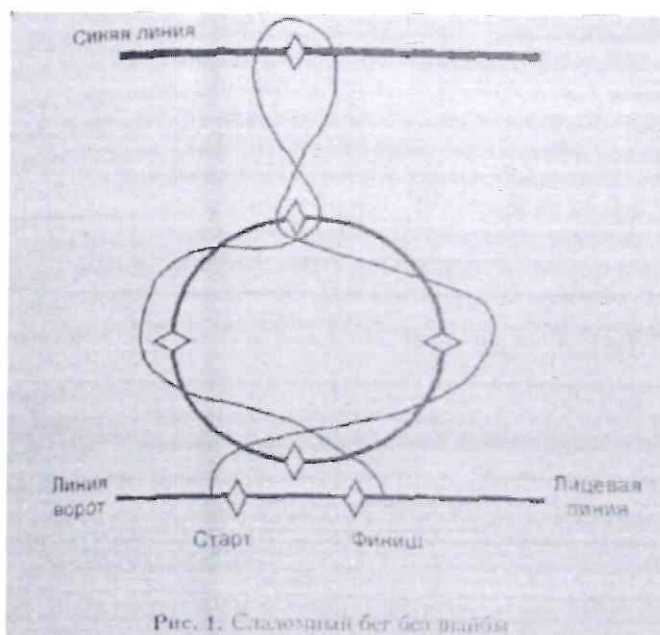
3.Челночный бег 6х9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

4.Слаломный бег с шайбой. Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техником катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

5.Слаломный бег без шайбы (Рис. 1). Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и

поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 4.

6.Салки (вне льда). Игра проводится на площадке 6х9 метров двумя



командами по 5 чело

Примечание. Разница во времени выполнения теста с шайбой и без шайбы

свидетельствует об уровне владения клюшкой и шайбой юными хоккеистами.

Игроки команды 1 встают внутри площадки, игроки команды 2 садятся на скамейку и

по очереди вбегают внутрь, стараясь осалить как можно больше членов команды противника. По истечении 20 с раздается свисток и на площадку вбегают следующий игрок команды.

Игроки команды 1 стараются не быть осаленными. В случае, если кого-то из игроков все же осалили, он замирает на месте и вытягивает руки в стороны, после чего его может спасти кто-то из партнеров, дотронувшись до его руки.

Игроки команды 2 получают по 1 очку за каждого осаленного противника. Игрок, которого осалили первым, получает 1 очко, вторым - 2 очка и т. д. Игроки, которых не осалили за 20 секунд, получают по 6 очков. Игрок, зашедший за периметр площадки, считается осаленным. После того как все игроки команды 2 побывали на площадке, команды меняются местами. Очки считаются по сумме двух туров.

7.Салки на льду. Проводятся для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Проводятся по аналогичным правилам (см. п. 6) с той лишь разницей, что время игры увеличивается до 30 с и площадка увеличивается до 15х18

метров (половина средней зоны) и ограничивается специальными выносными бортиками. Протокол составляется аналогично салкам в зале.

8.Борьба за шайбу. Проводится для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Площадка (средняя зона) ограничивается специальными выносными бортиками. Запрещается одному игроку держать шайбу более 5 секунд. Остальные правила и начисления очков соответствуют аналогичной игре «борьба за мяч», проводимой в зале.

9.Борьба за мяч. Игра проводится на баскетбольной площадке. Две противоборствующие команды по 5 человек. Цель каждой команды - как можно больше времени удерживать мяч. С помощью передвижения, передач, ведения и обманных действий. Побеждает команда, владевшая мячом больше времени.

Правила. С мячом нельзя бегать, но можно его вести правой и левой рукой ударами о пол. Запрещается двойное ведение, толчки, захваты, удары.

Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности

Бег на специальных санях по льду на 10 м (без учета времени)

"Змейка" на специальных санях вокруг 5 вешек (без учета времени)

Бег на специальных санях по периметру площадки (без учета времени)

Поднимание медицинбола (1 кг), лежа на скамейке вверх на прямые руки от груди (не менее 5 раз)

Подъем туловища из положения лежа на скамейке в положение сидя (не менее 3 раз)

Сгибание-разгибание рук в висе на низких брусьях из положения лежа на спине на скамейке (не менее 3 раз)

Бросок руками медицинбола (1 кг) из-за головы вперед сидя на скамейке (без учета результата)

Имитация отталкивания с клюшкой в каждой руке из положения сидя на скамейке в течение 15 с (без учета времени)

<*> При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Теоретические вопросы по следж-хоккею для учащихся

1. Какого цвета судейский свитер? (жёлто-синий, бело-красный, красно-черный, черно-белый)
2. Разрешается ли заниматься хоккеем без разрешения врача? (да, нет)
3. Могут ли занимающиеся выходить на лед самостоятельно, в отсутствие преподавателя. (да, нет).
4. Снаряд для игры в хоккей на льду называется? (мяч, шайба, пробка, гиря)
5. Сколько периодов в хоккее? (1,2,3,4)
6. Какого амплуа НЕТ в хоккее? (центральный нападающий, правый защитник, Полузащитник, левый нападающий)
7. Сколько хоккеистов может играть в поле (без вратаря)? (1,2,3,5,7)
8. Какой хоккейной лиги не существует? (КХЛ, МХЛ, НХЛ, МММ)
9. Имеет ли хоккей оздоровительное значение? (да, нет)
10. Выбрать правильный ответ. Хоккей способствует:
 - А) развитию выносливости;
 - Б) развитию быстроты;
 - В) укреплению здоровья;
 - Г) а, б, в.

6. Организационно педагогические и материально-технические условия реализации программы.

6.1. Организационно-педагогические условия.

Форма обучения: очная.

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся.

Наполняемость групп: 5 человек.

Продолжительность одного занятия: 2 часа (2 x 45 минут, перерыв 5 минут).

Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю: 6 часов.

Таблица учебно-тренировочной работы и требования по организации

Возраст обучающихся	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
5-18 лет	1 год	5	5	6

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 1 сентября и рассчитан на 44 недели.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов, при недельной тренировочной нагрузке 6 академических часов.

По итогам прохождения каждого раздела проводится промежуточная аттестация.

6.2 Материально-техническое обеспечение.

№	Учебный материал	Условия выполнения программы
1	Теоретическая подготовка	Учебное помещение - письменные столы (10 шт); стулья (30 шт); телевизор (1 шт); мультимедийный проектор (1шт); проекционный экран (1шт); ноутбук (1шт); колонки (4 шт).
2	Общая физическая подготовка	Спортивная площадка перекладина разноуровневая, рукоход многоуровневый. Игровая площадка - ворота футбольные, мячи футбольные(5шт); мяч баскетбольный (5шт); скакалки (20 шт); хоккейная лесенка (1шт); Шары для дриблинга (20 шт); кегли (15 шт).

3	Специально-физическая подготовка	Хоккейный корт – ворота хоккейные (2шт), сетка оградительная, картинговые покрышки (35шт), фишки тарелочки (15шт), конусы (10шт), квадраты железные (10 шт), треугольники железные (10 шт), бруски железные на ножках (10шт), бруски деревянные (10шт), макет хоккеиста (5 шт).
4	Техническая подготовка	Хоккейный корт – ворота хоккейные (2шт), сетка оградительная, картинговые покрышки (35шт), фишки тарелочки (15шт), конусы (10шт), квадраты железные (10 шт), треугольники железные (10 шт), бруски железные на ножках (10шт), бруски деревянные (10шт), макет хоккеиста (5 шт).
5	Тактическая подготовка	Хоккейный корт – ворота хоккейные (2шт), сетка оградительная, картинговые покрышки (35шт), фишки тарелочки (15шт), конусы (10шт), квадраты железные (10 шт), треугольники железные (10 шт), бруски железные на ножках (10шт), бруски деревянные (10шт), макет хоккеиста (5 шт).
6	Игровая подготовка	Спортивная площадка – перекладина разноуровневая, рукоход многоуровневый. Игровая площадка- ворота футбольные, мячи футбольные(5шт); мяч баскетбольный (5шт); скакалки (20 шт); хоккейная лесенка (1шт).
		Хоккейный корт – ворота хоккейные (2шт), сетка оградительная, картинговые покрышки (35шт), фишки тарелочки (15шт), конусы (10шт), квадраты железные (10 шт), треугольники железные (10 шт), бруски железные на ножках (10шт), бруски деревянные (10шт), макет хоккеиста (5 шт).

7.Методические материалы освоения программы.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных обучающихся.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья обучающихся, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю.

Содержание и методика работы по предметным областям

Теоретическая подготовка

В содержании теоретического материала выделено 6 основных тем, которые охватывают минимум знаний необходимых обучающимся.

При проведении теоретических занятий используются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам или индивидуально. Аудиторные занятия проводятся в форме бесед, рассказа, лекции, сообщения, семинара и другие. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий, после 30 – 40 минут теоретических занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут. Теоретические занятия могут проводиться в комплексе с практическими занятиями в течение 10 – 15 минут в начале практического занятия или в конце.

Тема 1. Развитие хоккея в России и за рубежом

Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение хоккея как вида спорта. Российские спортсмены - герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Тема 2. Правила поведения на ледовой арене

Основные меры безопасности и правила поведения на ледовой арене. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях следж-хоккеем.

Тема 3. Правила, организация и проведения соревнований

Тема 4. Гигиена физических упражнений

Личная гигиена юного хоккеиста, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий хоккеем на организм занимающихся.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий следж-хоккеем. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Тема 6. Техника и терминология следж-хоккея)

Краткая характеристика техники способов игры в следж-хоккей, стартов и поворотов на коньках. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники

Общая физическая подготовка

1. Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и

разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад в сторону *Упражнения для ног*. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями: вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы.

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

3. Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение

различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Специальная физическая подготовка

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;
- 4) специальная (скоростная) выносливость.

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

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение

партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача другого затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере 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 утяжеленной шайбы (200 - 400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10—30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное прибегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Подвижные игры

подвижные игры с построением;

подвижные игры на внимание;

подвижные игры с бегом и ходьбой;

подвижные игры с прыжками;

подвижные игры на равновесие;

подвижные игры с мячом, с метанием, бросанием;

игры-эстафеты;

народные и спортивные игры.

Корректирующие упражнения

Проводятся с учетом индивидуальных особенностей ребенка, направлены на коррекцию основного дефекта, коррекцию и профилактику сопутствующих заболеваний.

- упражнения на развитие равновесия;
- упражнения скоростно-силового характера;
- упражнения на ориентацию в пространстве;
- игры с речевым сопровождением;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на осанку;
- упражнения по профилактике плоскостопия;
- самомассаж кистей рук и стоп с помощью массажного мячика;
- гимнастика для глаз.

5.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Общеподготовительные (развивающие) упражнения для воздействия на развитие отдельных мышечных групп тела;

Упражнения с клюшкой, мидицинболом, на тренажёрах, акробатические и гимнастические упражнения, а также плавание и спортигры.

Специально-подготовительные упражнения - упражнения, направленные на изучение и совершенствование, как отдельных элементов техники соревновательных упражнений, так и

на развитие специальных физических качеств спортсмена (силы, быстроты, выносливости, гибкости и т.д.).

5.3. Психологическая подготовка

Подготовка следж-хоккеиста к спортивной деятельности заключается в формировании его общей готовности (физической, технической, тактической, теоретической и т.д.) к эффективному участию в ней. Для того чтобы наиболее полно и продуктивно реализовать накопленный в результате различных видов подготовок потенциал, следж-хоккеист должен быть подготовлен психологически, так как приобретенные им знания, умения и навыки он должен будет применять в напряженных, подчас меняющихся, а значит, новых и неожиданных для него условиях. Это значит, что ему нужно будет эффективно осуществлять свою деятельность в тех ситуациях, в которых, возможно, раньше он этого никогда не делал. Следовательно, его необходимо к этому готовить. Для решения этой задачи существует психологическая подготовка, в результате которой происходит формирование и совершенствование наиболее значимых для спортивной деятельности свойств личности следж-хоккеиста, психических процессов, обеспечивающих ее продуктивность, и обучение спортсменов наиболее эффективным приемам и методам саморегуляции психических состояний с целью создания и поддержания состояния психической готовности к тренировочному процессу и участию в соревнованиях любого ранга.

Психологическая подготовка спортсмена предусматривает:

- 1) психологическую подготовку к тренировочному процессу;
- 2) общую психологическую подготовку к соревновательной деятельности;
- 3) специальную психологическую подготовку к конкретному соревнованию;
- 4) симптоматическое управление и самоуправление психическим состоянием и поведением следж-хоккеиста.

5.4. Тактическая подготовка

Тактика обороны. Оборону в следж-хоккее определяет совокупность индивидуальных,

групповых и командных действий по отбору шайбы у противника в любой зоне поля.

Индивидуальная тактика хоккеиста базируется на разносторонней технической

подготовленности и включает в себя следующие основные оборонительные действия:

- скоростное маневрирование и выбор позиции;
- опеку;
- отбор шайбы;
- ловлю шайбы на себя.

Скоростное маневрирование — это рациональное передвижение хоккеиста на санях с целью выбора наиболее оптимальной позиции для проведения оборонительных действий.

Дистанционная опека — это действия обороняющегося против своего подопечного с целью ограничения его маневра и исключения приема и передачи им шайбы.

Опека противника может быть дистанционной (на определенном расстоянии). При дистанционной опеке хоккеист, преследуя противника, располагается несколько сзади и сбоку от него. Отбор шайбы — это сложное, комплексное тактическое действие, включающее перехват, выбивание шайбы клюшкой, подбивание клюшкой клюшки противника с последующим подбором шайбы, с применением силового единоборства. Отбор шайбы с применением силовых единоборств лучше проводить у борта или в углу поля, где движения игрока противника ограничены, а также на «пяточке» перед своими воротами.

Групповая тактика — это взаимодействие отдельных игроков (связки), направленное на организацию надежной обороны. Оно включает страховку, спаренный отбор, переключение и взаимодействие с вратарем. Страховка - правильное расположение партнеров в отдельных игровых ситуациях с целью оказать помощь партнеру или исправить его ошибку. Переключение - смена обороняющимися опекаемых игроков. Например, при «скрещивании»

движения игроков противника или, когда нападающий соперника обыграл партнера, к нападающему устремляется защитник, а обыгранный игрок обязан переключиться на опеку его бывшего подопечного. Спаренный отбор (парный) — это отбор шайбы двумя игроками. Чаще он применяется, когда после проброса шайбы в зону к ней раньше успевает нападающий противника

Восстановительные мероприятия

массаж;

корректирующая гимнастика;

водные процедуры;

витаминоизация;

пассивный и умеренно активный отдых;

рекреационные мероприятия (игры, просмотр фильмов, посещение концертов, прогулки и др.

Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Главной задачей в занятиях с юными обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

На протяжении тренировочного этапа тренер формирует прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность).

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей

(нравственных умений различать добро и зло; творческих умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

1. Воспитание волевых качеств личности;
2. Воспитание спортивного трудолюбия;
3. Интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки
4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело
5. Воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы
6. Самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

Воспитательные средства, используемые на работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- дружный коллектив.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- совместное празднование дней рождений;
- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.
- экскурсии.

Немаловажное значение имеет работа с родителями – встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией учреждения; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми;

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о ВОВ, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании хоккеиста является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного хоккеиста. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

Мероприятия по ведению здорового образа жизни и преимуществам ведения трезвого образа жизни:

1. Классные часы на темы здорового образа жизни
2. Часы общения о вреде алкоголя
3. Мероприятия, направленные на формирование негативного отношения к употреблению электронных сигарет, вейпов, алкоголя и т.д.
4. Игры на тему «Здоровье»
5. Мастер-классы «Здоровье и безопасность»
6. Информирование о мероприятиях, посвященных ЗОЖ

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств хоккеиста происходит с помощью изменения и коррекции отношения обучающихся к выполняемой и предстоящей нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения задания, к режиму.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и другие. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Техника безопасности в процессе реализации программы

Для предотвращения травм на занятиях по хоккею необходимо учитывать основные причины травматизма:

При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения на занятиях, во время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по следж-хоккею в зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

Требования безопасности во время занятий:

- занятия по следж-хоккею начинаются и проходят согласно расписанию, утвержденному руководителем образовательного учреждения;
- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий.

8 Методические материалы.

1. Букатин А.Ю. Калузганов В.М. Юный хоккеист – М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1981.
3. Климин В.П. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Никонов Ю.В. Игра и подготовка юного вратаря – М.: Полымя, 1999.
5. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар, 2003 г.
6. Никонов Ю.В. Хоккей с шайбой. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2-е изд. исправленное и дополненное), - Мн.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2006.
7. Савин В.П. Теория и методика хоккея – М.: Академия 2003.
8. Твист П. Хоккей. Теория и практика – М.: Астрель АСТ, 2006.
9. Третьяк В. мастерство вратаря М.: Мир, 2003
10. Букатин А.Ю., Колузганов, В.М. Юный хоккеист. - М.: ФиС, 1986;
11. Горский Л. Игра хоккейного вратаря. - М.: ФиС, 1974.
12. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
13. А. Железняк Ю. Д., Ивойлова А.В. Волейбол. - М.: ФиС, 1991.
14. Матвеев ЛЛ. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
15. Платонов В.К. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
16. Никитушкин ВТ., Губа ВЛ. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
17. Савин ВЛ. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1990.
18. Савин ВЛ. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
19. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.
20. П. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1997.
21. Теория и методика юношеского спорта.
22. Правила по следж хоккею ИРС, Международный Паралимпийский Комитет.
23. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов - М.: ФиС, 1988.-331с.
24. Климин В.П., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов, - М.: ФиС, 1982.-271 с.
25. Колосков В.И., Климин В Л. Подготовка хоккеистов: Техника, тактика. - М.: ФиС 1981. 200с

