

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа «Рубин» города Тюмени

«Принята»
Педагогическим советом
МАУ ДО ДЮСШ «Рубин»
города Тюмени
«10» 08 2019 г.
Протокол № 3

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО
ДЮСШ «Рубин»
города Тюмени
В.П. Чураков
«10» 08 2019 г.



Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа
в области физической культуры и спорта по виду спорта
ХОККЕЙ

Срок реализации программы 8 лет

*Разработчики:
тренер-преподаватель высшей категории Галынский А.В.
тренер-преподаватель высшей категории Кошляков Ю.Н.*

г. Тюмень, 2019 год

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Страница
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Направленность, цели и задачи образовательной программы;	4
1.2.	Характеристика вида спорта хоккей, его отличительные особенности и специфика организации обучения	5
1.3.	Минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах	6
1.4.	Срок обучения	7
1.5.	Планируемые результаты освоения образовательной программы	7
2.	Учебный план	10
2.1.	Календарный учебный график	10
2.2.	План учебного процесса	10
2.3.	Расписание учебных занятий	10
3.	Методическая часть	11
3.1.	Методика и содержание работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки	16
3.2.	Рабочие программы по предметным областям	23
3.2.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	23
3.2.2.	Общая и специальная физическая подготовка	30
3.2.3.	Избранный вид спорта	36
3.2.4.	Основы профессионального самоопределения	60
3.2.5.	Различные виды спорта и подвижные игры	61
3.2.6.	Судейская подготовка	64
3.2.7.	Развитие творческого мышления	65
3.3.	Объемы учебных нагрузок	67
3.4.	Методические материалы	69
3.5.	Методы выявления и отбора одаренных детей	75
3.6.	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	76
4.	План воспитательной и профориентационной работы	79
5.	Система контроля и зачетные требования	89
5.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	89
5.2.	Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы	94
5.3.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	101
6.	Информационное обеспечение программы	104
6.1.	Список литературы	104
6.2.	Перечень Интернет-ресурсов	104
	Приложение 1	105
	Приложение 2	110
	Приложение 3	119
	Приложение 4	124
	Приложение 5	128
	Приложение 6	130
	Приложение 7	133
	Приложение 8	135
	Приложение 9	144
	Приложение 10	149

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта хоккей (далее - Программа) разработана на основании приказа Министерства спорта Российской Федерации N 939 от 15.11.2018г. (зарегистрирован Минюстом России 04.02.2019г. регистрационный N 53679), соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам. Программа учитывает требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей (приказ Министерства спорта Российской Федерации N 373 от 15.05.2019г., зарегистрирован Минюстом России 07.06.2019г. регистрационный N 54882), возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа «Рубин» города Тюмени (далее – ДЮСШ) и предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы.

Базовый уровень Программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления.

Углубленный уровень Программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, специалистов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Рекомендуется для занятий с детьми от 8 до 18 лет.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных особенностей обучающихся.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по виду спорта

хоккей, в том числе:

- вариативность учебно-тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах/годах) обучения;
- большой объем соревновательной деятельности.

Данная Программа адаптирована под реальные условия ДЮСШ.

Тренировочный процесс осуществляется непосредственно на базе ДЮСШ.

При проведении занятий используются:

- ледовая арена ДС «Партиком» по договору безвозмездного пользования общей площадью 2275,0 м², оборудованная хоккейными воротами с сетками, пластиковыми бортами;
- открытые хоккейные корты МАОУ гимназия № 16 и СОШ №№ 5, 69 площадью 1800 м² каждый, оборудованные хоккейными воротами с сетками, пластиковыми бортами.
- спортивный инвентарь индивидуального пользования (клюшки хоккейные, шайбы);
- спортивная экипировка индивидуального пользования (игровая форма в комплекте, защита игрока).

1.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы

Программа направлена на развитие личности, ее общей культуры и индивидуальных способностей, освоение социокультурных ценностей, профессиональную ориентацию, организацию содержательного досуга, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Целью Программы является создание единого направления в учебно-тренировочном процессе для спортивного развития обучающихся от групп базового уровня сложности до групп углубленного уровня сложности Программы.

Основными задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

1.2. Характеристика вида спорта хоккей, его отличительные особенности и специфика организации обучения

Хоккей — командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Игра проходит на ледовой площадке размером 61 x 30 м с закругленными бортами высотой 1,22 м. Игроки перемещаются по ней на коньках. Состав каждой команды — пять человек и вратарь.

Площадка должна быть окружена пластиковыми или деревянными бортами высотой не менее чем 1 м и не более чем 1,22 м над уровнем поверхности льда. На лицевых бортах площадки должно быть установлено защитное стекло и поверх стекла — защитная сетка, предотвращающая вылет шайбы за пределы площадки и, как следствие, попадание в зрителей. В средней части бокового бортика расположены две открывающиеся внутрь дверцы, предназначенные для выхода игроков на площадку. Ещё две дверцы расположены напротив (2 скамейки для оштрафованных игроков). Каждая скамейка должна быть рассчитана минимум на 5 игроков. Минимальная длина скамейки — 4 метра, ширина — 1,5 метра.

Конструкция ворот: ширина — 1,83 м (6 футов), высота — 1,22 м (4 фута), наружный диаметр стоек — 5 см. Хоккейные ворота укрепляются на штырях, для которых во льду просверливаются отверстия. Данная технология обеспечивает довольно крепкую фиксацию ворот на поверхности площадки, но в то же время ворота могут сдвигаться, чтобы игрок, столкнувшийся с ними, не получил травму.

Большое внимание уделяется хоккейной экипировке. Спортсмены заботятся о том, чтобы максимально обезопасить себя от болезненных ударов шайбы и клюшки, от ударов при столкновении с другим игроком, от падения на борт и т. д. Верхняя форма и шлемы игроков одной команды должны быть одинакового цвета (вратарю разрешается иметь шлем, отличный по цвету от шлемов других игроков). На свитерах игроков должны быть нанесены номера и фамилии.

В рамках VII летних Олимпийских игр (1920 год, Антверпен, Бельгия) состоялся первый Олимпийский турнир по хоккею. В программе зимних Олимпийских игр хоккей с шайбой присутствует с самой первой Олимпиады (1924 год, Шамони, Франция).

Хоккей на льду как вид спорта обладает рядом специфических особенностей. Во время игры хоккеистам необходимо уметь быстро развить и замедлить скорость на таком отрезке, который длится всего 30-45 секунд. Матч состоит из таких периодов, а отдыхает игрок, сев на скамью. Кроме того, игрокам приходится переносить резкие всплески силы ввиду высокой скорости, развиваемой при скольжении.

Эта игра требует от игроков высокой степени физической подготовленности, силы, выносливости, быстроты зрительно - двигательной реакции. Игра в хоккей связана с длительной физической нагрузкой на весь организм спортсмена, сердечно - сосудистую и нервную систему, опорно - двигательный аппарат. Организм спортсмена испытывает высокие нагрузки, поэтому хоккеист должен быть приспособлен к такого рода физическим и психо-эмоциональным нагрузкам. Добиться такого рода адаптации организма и высокого спортивного мастерства, возможно только в результате многолетних тренировок.

1.3. Минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах

Прием на обучение по Программе осуществляется в соответствии с порядком приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г. N 731, зарегистрирован в Минюсте РФ 2 декабря 2013г. регистрационный N 30531).

Количество поступающих на бюджетной основе для обучения по Программе определяется учредителем – департаментом по спорту и молодежной политике Администрации города Тюмени – в соответствии с муниципальным заданием ДЮСШ на оказание муниципальных услуг.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 8 лет.

Отбор перспективных спортсменов в учебные группы следующего года обучения осуществляется в двух направлениях:

1. Естественный отсев спортсменов, которым трудно справляться с физическими нагрузками, у которых низкий уровень мотивации к занятиям хоккеем и т.п.
2. Искусственный отбор, который проводит тренерский (методический) совет на основании результатов выполнения спортсменами установленных Программой нормативов.

Структура многолетнего процесса подготовки находится в неразрывной связи с возрастными и квалификационными показателями юных спортсменов (табл.1).

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом специфики вида спорта, особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в группы следующего года обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Таблица 1

Минимальный возраст для зачисления, минимальная наполняемость групп и требования к квалификации

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное кол-во обучающихся в группах (чел.)	Требования по общей и специальной физической подготовке, спортивный разряд* на начало учебного года
Базовый уровень			
1-2	8	15	Выполнение нормативов ОФП, СФП
3-4	10	15	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спорт.разряд согласно ЕВСК
5-6	12	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спорт.разряд согласно ЕВСК
Углубленный уровень			
1-2	14	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спорт.разряд согласно ЕВСК

*Спортивные звания и спортивные разряды присваиваются спортсменкам за выполнение норм и (или) требований ЕВСК и условий их выполнения по итогам официальных спортивных соревнований или физкультурных мероприятий, включенных в Единый календарный план городских, областных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, проводимых в соответствии с правилами вида спорта, утвержденными в соответствии со статьей 25 Федерального закона от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Успешная подготовка хоккеиста возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

1.4. Срок обучения

Срок обучения по Программе - 8 лет, в том числе:

- базовый уровень сложности – 6 лет,
- углубленный уровень сложности – 2 года.

Для обучающихся, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 2 года.

ДЮСШ имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

Результатом освоения Программы является:

в предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

в предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

в предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

в предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

в предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

в предметной области «вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

в предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

в предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

в предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

в предметной области «развитие творческого мышления» для базового и углубленного уровней:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план базового и/или углубленного уровней Программы (Приложение 1) содержит календарный учебный график, план учебного процесса и расписание учебных занятий.

Распределение времени в учебном плане на освоение предметных областей по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

С увеличением общего годового объема часов изменяются по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет наиболее целесообразную последовательность прохождения материала Программы по месяцам на протяжении одного учебного года (годового цикла спортивной тренировки). В учебном графике указывается количество отведенных часов на каждую предметную область и распределение временных затрат на прохождение материала в течение года.

Продолжительность учебного года в соответствии с календарным учебным графиком составляет 42 учебных недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы, (в спортивно-оздоровительных лагерях, на учебно-тренировочных сборах).

2.2. План учебного процесса

План учебного процесса включает теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;

2.3. Расписание учебных занятий

Расписание учебно-тренировочных занятий разрабатывается тренерами-преподавателями и утверждается администрацией ДЮСШ; составляется в соответствии с режимом работы ДЮСШ и максимальной учебной нагрузкой, предусмотренной федеральными государственными требованиями по годам обучения с учетом режима работы общеобразовательных учреждений.

Учебно-тренировочные занятия начинаются с 08.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов для обучающихся до 15 лет и не позднее 21.00 часа для обучающихся старше 15 лет.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах (1 час - 45 минут) и рассчитывается с учетом возрастных особенностей и года обучения.