

Автономное учреждение Республики Хакасия «Спортивная школа «Саяны»



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора АУ РХ «СШ»Саяны»
А.О.Колесников
приказ № 37 от «01» 12 2016г.

Программа спортивно-оздоровительных групп

Срок реализации: 2 года

г. Абакан, 2016 г.

Содержание

Пояснительная записка	3
1.Нормативная часть.....	4
1.1 Структура системы занятий в спортивно-оздоровительных группах, возраст и наполняемость групп.....	4
1.2 Методы организации и проведения спортивно-оздоровительных занятий.....	5
2.Методическая часть	6
2.1.Организационно-методические указания	6
2.2.План занятий спортивно-оздоровительных групп	7
2.3. План-схема годовичного цикла занятий.....	7
2.4 Программный материал для практических занятий.....	9
2.4.1. Физическая подготовка.....	10
2.4.2. Техническая подготовка.....	13
2.5. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.....	22
3.Теоретические занятия. Система контроля	23
Перечень информационного обеспечения.....	24

Пояснительная записка

Программа спортивно-оздоровительных групп для детей 6-7 лет в Автономном учреждении Республики Хакасия «Спортивная школа «Саяны» разработана на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки, а также нормативно-правовых документов, определяющих порядок деятельности спортивных школ.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она адаптирована к условиям тренировочного процесса учреждения АУ РХ «Спортивная школа «Саяны» по спортивной направленности: футбол, хоккей с мячом, хоккей с шайбой.

Основная направленность программы для спортивно-оздоровительных групп – создание благоприятных условий для всестороннего развития и укрепления психического и физического здоровья детей, а также обеспечение эмоционального благополучия посредством физических упражнений.

Целью данной программы является: закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Основными задачами для спортивно-оздоровительной группы являются: укрепление здоровья, гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще, овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр, воспитание трудолюбия, развитие и совершенствование физических качеств, достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, отбор перспективных детей для дальнейшей спортивной подготовки в АУ РХ «Спортивная школа «Саяны».

В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон спортивно-оздоровительного процесса: теоретической, физической, технической и психологической подготовок.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания занятий, в единстве задач, средств и методов спортивно-оздоровительного процесса.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки занимающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной задачи тренеры могут вносить свои коррективы в построение спортивно-оздоровительного процесса, занятий, не нарушая общих подходов.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы определяет основные требования к ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (физической, технической, игровой) и нагрузок разной направленности. К занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются дети младшего возраста (от 6 лет), имеющие письменное разрешение врача-педиатра, травмированные спортсмены. В спортивно-оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств.

1.1 Структура системы занятий в спортивно-оздоровительных группах, возраст и наполняемость групп

Возраст, лет	группы	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендованный) количественный состав группы	Минимальное количество часов	Максимальное количество часов	Примерная годовая нагрузка. (ч)
Дети от 6 лет	спортивно-оздоровительные	8	25	3	6	126-252

Ожидаемый результат реализации программы:

- вовлечение занимающихся в систему регулярных занятий
- формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (хоккей с мячом);

Для оценки эффективности реализации программы используются следующие критерии:

- состояние здоровья занимающихся;
- стабильность состава занимающихся, регулярность посещения ими спортивно-оздоровительных занятий;
- гармоничное развитие занимающихся;
- уровень освоения основ знаний в области, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

1.2 Методы организации и проведения спортивно-оздоровительных занятий

<i>Словесные методы:</i>	<i>Наглядные методы:</i>	<i>Практические методы:</i>
<ul style="list-style-type: none">· Описание;· объяснение;· рассказ;· разбор;· указание;· команды и распоряжения;· подсчёт.	<ul style="list-style-type: none">· показ упражнений и техники выполнения игровых элементов· использование наглядных пособий· видеофильмы, DVD, слайды· жестикуляции.	<ul style="list-style-type: none">· метод упражнений;· метод разучивания по частям;· метод разучивания в целом;· соревновательный метод;· игровой метод;· непосредственная помощь тренера

Основные средства проведения занятий в спортивно-оздоровительных группах:

- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- упражнения для изучения техники по игровым видам спорта.

2. Методическая часть

Методическая часть программы определяет содержание спортивно-оздоровительного материала, его преемственность и последовательность, включает рекомендуемые объемы нагрузок, а также организацию и проведение медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению спортивно-оздоровительного процесса для детей, занимающихся в спортивно-оздоровительной группе.

2.1. Организационно-методические указания.

Занятия, предусмотренные программой, для занимающихся от 6 лет. После окончания курса, по данной программе, занимающиеся по желанию и согласно требованиям к уровню подготовки могут продолжить тренироваться на начальном этапе подготовки в АУ РХ «СШ «Саяны» по программам спортивной подготовки футбол, хоккей с мячом, хоккей.

Направленность и основные задачи, решаемые в спортивно-оздоровительных группах:

- формирование у детей интереса к спортивным подвижным играм и хоккею с мячом;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение основами техники спортивных подвижных игр, хоккея с мячом.

При планировании и проведении занятий с 6-летними детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники подвижных игр и хоккея с мячом, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног. Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми 6 лет, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения. В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных игроков. Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные действия по подвижным играм и хоккею с мячом.

2.2 План занятий спортивно-оздоровительных групп

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой. Оно позволяет определить содержание спортивно-оздоровительного процесса, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы. При планировании необходимо учитывать: задачи спортивно-оздоровительной группы, условия работы, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Тренер должен составлять для каждой группы план-график спортивно-оздоровительного процесса на год, рабочие планы и конспекты спортивно-оздоровительных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Тематический спортивно-оздоровительный план и примерные графики распределения часов представлены в программе.

Общий объем годового спортивно-оздоровительного плана должен быть выполнен полностью.

Единицей измерения времени и основной формой организации спортивно-оздоровительной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 60 минут (один астрономический час). Продолжительность одного занятия не должна превышать в спортивно-оздоровительных группах двух астрономических часов.

Учет данного вида подготовки ведется в журнале, где указываются сведения: занимающиеся, посещаемость занятий, пройденный материал. Тренер ведет отчетность в установленном порядке.

Примерный план занятий в спортивно-оздоровительных группах (ч) на 42 недели

План занятий	Количество часов
теоретическая подготовка	10 - 16
ОФП	70 - 80
СФП	30
техническая подготовка	32 - 100
игровая подготовка	24
медицинский контроль	2
общее количество часов	168 - 252

2.3 План-схема годового цикла занятий.

Особенность занятий в спортивно-оздоровительных группах – работа с детьми, у которых разный уровень физического развития, поэтому распределение программного материала в годовом цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

Построение годового цикла занятий спортивно-оздоровительной группы в спортивной школе является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по этапам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годовым циклом.

Определение структуры и содержания годовых циклов предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл. В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение технике катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных воспитанников. Задачей спортивно-оздоровительных групп будет являться формирование у детей интереса к физической культуре и спорту, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей. Динамика распределения нагрузок говорит об увеличении объемов от начала года к концу (таблица).

Примерный план-график распределения программного материала в годовом цикле спортивно-оздоровительного процесса (ч):

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	За год
Теоретические занятия	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	16
Общая физическая подготовка	10	10	5	6	6	5	5	5	7	7	7	7	80
Специальная физическая подготовка	6	6	3	3	2	2	2					6	30
Техническая подготовка	6	6	10	10	10	10	10	10	6	6	6	10	100
Игровая подготовка			5	5	5	5	4						24
Медицинский контроль	1							1					2
ВСЕГО	24	23	24	26	25	24	23	17	14	14	14	24	252

2.4 Программный материал для практических занятий

Основная цель занятий: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). Юные воспитанники должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, гимнастики, акробатики, игровых видов спорта.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 3) подвижные игры и игровые упражнения;
- 4) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 5) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов заданий);
- 6) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой и соревновательный.

Основные направления спортивно-оздоровительных занятий. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий по игровым видам спорта, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

Основные средства и методы спортивно-оздоровительных занятий. Главное средство в занятиях с детьми – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки занимающихся лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить спортивно-оздоровительный процесс более организованно и целесообразно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует успокоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем

организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Техническая подготовка занимающихся носит ознакомительный характер и осуществляется на основе показа базовых элементов.

Особенности занятий в группах спортивно-оздоровительной подготовки. Занятия осуществляются на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательный. При проведении общеобразовательных упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

2.4.1. Физическая подготовка

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Общеподготовительные упражнения

1. Строевые и порядковые упражнения. Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. 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 выполняются на месте и в движении.

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. Упражнения на формирование правильной осанки. Из положения, лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения, сидя упор кистями рук сзади – поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор лежа и переход в положение основной стойки.

3. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

4. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Вышибалы» и т.д.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Специальная физическая подготовка

1) Упражнения для развития быстроты:

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением с мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2x10, 4x5,

4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д. (варианты).

Бег с «тенью» (повторение движений партера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

2) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами, Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку и ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

3) Упражнения для развития специальной выносливости:

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многokrратно повторяемые специальные технические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

4) Упражнения для развития ловкости:

Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Парные и групповыми упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа: «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

При воспитании силовых способностей у детей, прежде всего, следует избегать несоответствующих возрасту и подготовленности упражнений: чрезмерно больших нагрузок на позвоночник; длительных односторонних напряжений мышц туловища; перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях; длительных мышечных усилий, связанных с наступиванием. Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у занимающихся способность расслаблять мышцы после их напряжения. Силовые

упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

2.4.2. Техническая подготовка

Техническая подготовка тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической). Высокая техническая подготовленность позволяет полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. Методика занятий предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда.

1. Подготовительные упражнения: ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, ходьба в полуприседе, в полном приседе. Бег приставными шагами правым, левым боком. Бег спиной вперед, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Бег с поворотом на 360° в обе стороны. Бег по пересеченной местности, по песку, по воде.

2. Принятие основной стойки хоккеиста: в положении основная стойка хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носки. Ходьба в различных направлениях. Ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180 и 360 градусов. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед, то же с продвижением вперед. Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Прыжковая имитация бега по виражу. Выпрыгивание из полуприседа и приседа, ходьба скрестным шагом.

Основные задачи техники катания на коньках

До выхода на лед:

1. Создать у занимающихся предварительное представление о катании на коньках, научить их правильной шнуровки коньков, ознакомить с требованиями к форме одежды на занятиях.
2. Научить занимающихся ходить на коньках, приседать, переносить вес тела с одной ноги на другую, балансировать на одном коньке.

На льду:

1. Скольжение на двух ногах.
2. Самостоятельное движение по прямой.
3. Движение по кругу.
4. Перебежки.
5. Торможения разными способами.

6. Другие упражнения простого катания на коньках (скольжения в положении «ласточка», в глубоком приседе на двух ногах и на одной ноге, перебежка вправо, движение спиной вперед на прямой и на повороте, повороты на месте, на ходу, прыжки на двух коньках через препятствия и т.д.)

До выхода на лед выполняются следующие упражнения:

1. Стоя на прямых ногах, руки вниз, вперед, в стороны, переступания с ноги на ногу, ходьба (вначале короткими шагами).
2. Приседание на двух ногах. Руки вниз, вперед, в стороны, на поясе, за спиной.
3. На широко (на ширине плеч) поставленных коньках перенос веса тела с одной ноги на другую, балансирование на прямой и согнутой ноге.
4. Ходьба приставным шагом в одну и другую сторону.

Еще до выхода на лед начинающий должен знать, что при потере равновесия нужно быстро присесть. Нельзя отклоняться назад.

Техника самостоятельного передвижения на коньках

1. Стоя на слегка согнутых ногах с опущенными вниз руками, один конек повернуть носком наружу, перевести на внутреннее ребро полоза и сделать толчок. Выполняя толчок одним коньком, перевести вес тела на другой конек. После окончания толчка конек быстро поставить на лед около другого конька (параллельно с ним) и скользить на обоих коньках, удержания их на плоскости полозов. Когда скольжение прекратиться, выполнить тоже упражнение, но с другой ноги.
2. Выполнять предыдущее упражнение, но толчок выполнять раньше, до остановки, во время скольжения на другом коньке.
3. Выполнять предыдущее упражнение, постепенно увеличивая продолжительность скольжения на одном коньке (удерживая его на плоскости полоза). Толчок одним коньком начинать в момент постановки на лед другого конька. Постепенно выполнять упражнение при большем наклоне туловища вперед и на более согнутых ногах.

Техника движения по кривой

Упражнения на коньках на полу:

1. Стоя на двух коньках, поочередно один из них направлять под углом внутрь – левый под углом вправо, а правый под углом влево – переводить на наружное ребро полоза и переносить на него вес тела.
2. Ходьба шагом в одну и другую сторону.
3. Ходьба скрестным шагом влево, по прямой и по кругу радиусом 1-2 метра. Левый конек направлять носком вправо. То же в другую сторону.
4. Стоя на слегка согнутых ногах, на счет раз – левую ногу занести за правую в положение окончания левой ногой, на счет два возвратиться в исходное положение. То же в другую сторону.

Упражнения на коньках на льду:

1. Скользя на обоих коньках по прямой, удерживать левый конек на наружном ребре полоза и сильнее загружать его весом тела. То же на правом коньке.
2. Ходьба приставным шагом в одну и другую сторону.
3. Ходьба скрестным шагом в одну и другую сторону.
4. Ходьба скрестным шагом влево, левый конек направлять носком вправо. Со второго или третьего шага начать скользить, двигаться по кривой все увеличивающегося радиуса (по спирали), отталкиваясь скользящим вперед коньком. То же в другую сторону.
5. Чередование четырех шагов по прямой и четырех перебежкой. То же в другую сторону.
6. Прохождение поворотов перебежкой в обе стороны.

Техника торможения

Занятия проводятся сразу же после начала занятий по технике перебежки, т.е. после того, как начинающие научились более или менее уверенно держаться на коньках на льду.

1. Торможение переступанием. Движением со стороны правый конек выносят вперед и ставят на внутреннее ребро полоза (носок повернут налево). Такое движение сразу повторяют левым коньком.
2. Торможение полуплугом правым коньком. Скользя на обеих ногах, вес тела переносят больше на левую ногу, а правый конек выдвигают вперед и поворачивают носком влево. Усиливая нажим на лед правым коньком, хоккеист тормозит его внутренним ребром. То же левым коньком.
3. Торможение плугом. Поставив коньки на ширину плеч, надо вес тела перенести на задники коньков. После этого, поворачивая обе ноги внутрь, свести колени и поставить коньки под углом один к другому, переводя их на внутренние ребра.
4. Торможение двумя коньками с поворотом в сторону. Выполняется прыжком, во время которого занимающийся поворачивается и наклоняется в сторону, противоположную направлению движения.
5. Торможение наружным ребром правого конька. Правый конек ставится сзади и справа от левого конька носком, направленным вправо на наружное ребро полоза. Чем сильнее правый конек загружен весом тела, тем сильнее торможение.
6. Разучивание всех способов торможения начинают из положения скольжения на двух коньках, не сразу после разбега.

Упражнения простого катания на коньках

1. Повороты на месте. Поворот на месте, например, налево начинают с переноса веса тела на правую ногу, после чего на счет «раз» левый конек

- ставят на лед сзади правого под прямым углом к нему и поворачивают налево, на счет «два» правый конек приставляют к левому.
2. Повороты кругом на месте. Дважды выполняют предыдущее управление (на четыре счета).
 3. Упражнение «ласточка» - скольжение на одной ноге, наклонившись вперед до горизонтального положения туловища, руки в стороны, свободная нога выпрямлена и поднята назад.
 4. Скольжение на согнутых ногах (в глубоком приседе), руки вытянуты вперед.
 5. «Пистолетик» - скольжение на предельно согнутой ноге, руки и свободная нога вытянуты вперед.
 6. Скольжение на одном коньке по дуге вперед наружу.
 7. Движение спиной вперед по прямой (в постепенном двухопорном положении) и на повороте (переступанием) в правую и левую стороны.
 8. Повороты кругом в движении. Скользя на двух коньках вес тела перенести на правую ногу, левый конек снять со льда и до предела поворачивая левую ногу носком наружу, занести его назад, носком конька быстро, на мгновение, опереться о лед (пяткой вперед). В момент касания льда левым коньком правый в полупрыжке быстро повернуть внутрь и быстро поставить на лед пяткой вперед. После этого приставить левый конек к правому. Эти движения, особенно ритм всего упражнения следует предварительно разучивать до выхода на лед, вначале без коньков.
 9. Игры на льду: подвижные игры, спортивные игры, эстафеты.

Техника посадки

Задачи:

1. Овладеть положением посадки.
2. Овладеть посадкой в специальных упражнениях.
3. Овладеть посадкой в беге на коньках.

Для решения этих задач применяют следующие упражнения.

В основной стойке (о.с.)

1. Сомкнуть носки и, не изменяя положения головы, на счет «раз» руки заложить за спину, взять одной другую за запястье, на счет «два» руки вниз.
2. И.П. и действия на счет «раз» те же, что и в упр.1. На счет «два» принять положение посадки (медленно наклоняться вперед и сгибать ноги, следя за тем, чтобы при этом таз не сильно наклонялся вперед, а голова не изменяла своего положения относительно туловища). На счет «три» вернуться в и.п.
3. Из того же и.п. на удлиненный счет «раз» наклониться вперед и согнуть ноги, проводя ладонями по задней поверхности бедра до подколенок, выдвигая колени подальше вперед. На «два» руки за спину. На «три» в и.п.

4. Сидя на краю стула или скамейки ноги (стопы) в крайнем заднем положении (пятки от пола не отрывать). Заложить руки за спину и, наклоняясь вперед, перейти в положение посадки.

Совершенствование посадки способствует также прыжки в посадке на сильно согнутых и сведенных вместе ногах, выполняемые с минимальным разгибанием ног на месте, в стороны, вперед, вперед - в стороны и на крутом песчаном спуске горы.

Техника бега по прямой

В занятия входят:

1. Обучение движениям ног.
2. Освоение техники «согласование всех движений».
3. Освоение техники бега с оптимальными углами отталкивания.
4. Освоение оптимального ритма шага.
5. Освоение оптимального темпа бега.

Обучение движениям ног

Овладение свободным скольжением – это процесс становления уверенного скольжения в посадке в положении равновесия на коньке и еще более уверенному смещению вперед-внутрь. Овладение скольжением в равновесии на коньке повышает устойчивость и ловкость на коньках, способствует овладению уверенным смещением. От направления и величины смещения больше всего зависят направление и эффективность толчка.

Овладение скольжением в равновесии на коньке повышает устойчивость и ловкость на коньках, способствует овладению уверенным смещением. От направления и величины смещения больше всего зависят направление и эффективность толчка.

При освоении техники скольжения в равновесии на коньке кроме упражнений «Ласточка» и «Пистолет» применяют бег по прямой (сделать наименьшее количество шагов при быстрых толчках), а также все упражнения на равновесие, выполняемые на одной ноге.

Освоение техники толчка

Для овладения техникой толчка скользящим вперед коньком необходимо: во всех разновидностях имитации бега на коньках и в подводящих к ней упражнениях не допускать отрыва ноги от пола движением стопы назад, вдоль ее следа. Полезно иногда ногу слегка задерживать над местом ее отрыва от земли и даже проталкивать вперед. Для этого применяются следующие упражнения:

1. Имитация на месте: занимающийся не касается дощечки, которая в каждом шаге тренера ставится в 1-2 см сзади от толчковой ноги.

2. Имитация на месте: занимающийся, заканчивая толчок, носком ноги касается дощечки или руки тренера поставленной или расположенной в 1-2 см перед ногой.

Упражнения в беге на коньках

1. Усилие при толчке направлять под большим углом в сторону, толчковый конек меньше отпустить назад.
2. Направление усилия при толчке представлять себе в виде кривой, которой вначале толчка направлена в сторону назад, а в конце толчка в сторону – вперед.
3. Увеличить поворот толчкового конька носком в сторону, сильнее нажимать носком конька.
4. Бег с преодолением дополнительного сопротивления. Необходимость сильного упора коньком в лед на протяжении всего толчка учит определять нужный поворот конька носком в сторону, увеличить этот поворот и находить нужное коньку место.

Техника смещения

Освоение техники смещения проходит во всех упражнениях, связанных со смещением внутрь, внутрь-вперед, и вперед. К таким упражнениям относится имитация, выполняемая на месте, имитация с продвижением вперед пригибная ходьба, всевозможные прыжки в длину. Во всех специальных упражнениях, используемых с целью овладеть смещением, задача заключается в том, чтобы возможно дольше сохранять опорную ногу согнутой в коленном суставе. Освоение техники смещения проходит в единстве с освоением увеличения поворота опорного конька носком в сторону. Применяют упражнения, выполнение которых требует сильного упора коньком назад: бег с тяговым усилием.

Техника согласования всех движений

Упражнения, выполняемые без коньков, на месте, без перемещения:

1. В положении посадки. На счет «раз» правую выпрямленную ногу поставить в сторону, на «два» приставить к левой. На счет «три» и «четыре» то же проделать левой ногой в другую сторону.
2. В положении посадки. На счет «раз» правую выпрямленную ногу поставить в сторону, на «два» приставить к левой. На счет «три» правую, слегка согнутую, ногу поставить сзади на носок, на «четыре» приставить к левой. То же проделать левой ногой в другую сторону.
3. В положении посадки. На счет «раз» правую выпрямленную ногу поставить в сторону, на «два» поставить ее слегка согнутой сзади на носок, на «три» приставить к левой ноге. То же проделать левой ногой в другую, сторону.

Упражнения, выполняемые на месте с перемещением:

1. В положении посадки. На счет «раз» шаг правой ногой вправо, на «два» левую ногу приставить к правой, на «три» шаг левой ногой влево, на «четыре» правую ногу приставить к левой. Не изменять посадки, не отводить туловище, шаг начинать с выполнения смещения, уменьшать противоупор при постановке ноги.
2. Ходьба приставным шагом в положении посадки. Требования те же что и в предыдущем упражнении.
3. В положении посадки, слегка согнутая правая нога находится сзади на носке. На счет «раз» шаг правой ногой вправо, на «два» левую слегка согнутую ногу поставить сзади на носок. На счет «три» и «четыре» - в другую сторону.
4. Имитация бега на коньках. Выполнять предыдущее упражнение без постановки ноги на счет «два» и «четыре».
5. Выполнить упражнение 1 с подседом. В положении посадки на мало согнутых ногах одновременно со смещением (на счет «и») сгибать ноги и сразу же выполнять шаг (на счет «раз»). Подтягивание и приставление ноги (на счет «два»).
6. Выполнить упражнения 2,3,4 с подседом.
7. Специальные упражнения, выполняемые с подсчетом: на «раз» - толчок, на «два» подтягивание свободной ноги.

Упражнения, выполняемые с продвижением вперед:

1. Пригибная ходьба в положении посадки, в том числе с фиксацией выпрямленной ноги после окончания толчка.
2. В положении посадки правая нога сзади на носке. На счет «раз» шаг правой ногой вперед-вправо, на «два» левую слегка согнутую ногу поставить сзади на носок. На счет «три» и «четыре» в другую сторону. Это упражнение следует выполнять на легкоатлетической беговой дорожке, шагая с одной разграниченной линии на другую (или ставя ногу на постоянном расстоянии от нее). Постепенно увеличивать продвижением.
3. Выполнить предыдущее упражнение с подседом.
4. Имитация бега на коньках с продвижением вперед. Выполнить упражнение 2 без постановки ноги сзади.
5. Выполнить предыдущее упражнение с подседом.
6. Имитация бегущими шагами на песчаном подъеме в гору.
7. Прыжковая имитация.

Упражнения при беге на роликовых коньках:

1. Бег на коньках с подсчетом: на «раз» толчок, на «два» подтягивание свободной ноги.
2. Бег по линии разметки со скольжением по ней.
3. Бег в повышенном темпе и с резкими ускорениями.

4. Бег в утяжеленных условиях: энергичное прохождение участков на встречу ветру, бег с тяговым усилием.
5. Бег с ярко выраженными вертикальными колебаниями – движением вниз во время смещения и толчка, и движением вверх непосредственно после толчка.
6. Бег в облегченных условиях, энергичное прохождение участков дорожки при попутном ветре, прохождение прямой после разгона на повороте.
7. Бег с возможно меньшими отклонениями в стороны.

Техника бега на повороте

К частным задачам освоения бега на повороте относятся:

1. Освоение постановки левого конька на наружное ребро.
2. Освоение скрестного шага при большом наклоне к центру.
3. Освоение техники толчка левой ногой скользящим вперед коньком.
4. Освоение техники согласования всех движений.

Все эти задачи решаются в основном одним и тем же упражнением – движением по кругу влево с постановкой левого конька сильно повернутым носком вправо рядом с правым коньком, как бы под него. Главной опорой в этом упражнении является правый конек, который почти не отделяется ото льда – шаг правой ногой заключается в быстром повороте конька носком внутрь и выдвигание его по льду вперед-влево.

Повернутым несколько вправо, левый конек легко скользит в этом направлении и не может соскользнуть назад при выполнении толчка. Толчок скользящим вперед коньком получается как бы сам собой.

Направленный вправо левый конек быстро откатывается в сторону, скольжение на нем бывает непродолжительным. Этим облегчается разучивание как постановки конька на наружное ребро, так и скольжение на этом ребре.

При постановке левого конька сильно повернутым вправо и повороте правого конька носком влево скрестный шаг получается сам собой. Большой поворот левого конька носком вправо приводит к бегу частными шагами.

Для освоения постановки левого конька на наружное ребро и скольжению на нем применяются упражнения, рекомендованные для начального обучения перебежке:

1. Бег по кругу с возможно большим наклоном к центру круга, бег по кругу небольшого радиуса.
2. Вход в поворот, с несколько большим, чем нужно, наклоном к центру поворота, что заставит увеличить частоту и силу толчков.
3. Прохождение поворотов, изменяя посадку, направление и силу толчков, темп бега.

4. Прохождение поворотов, акцентируя толчок правой ногой, добиваясь резкого начала толчка.
5. После медленного бега по прямой резкое ускорение при входе в поворот (интенсивность такая же, как при беге со старта) частыми шагами, направляя толчки возможно больше назад, до выхода на прямую.
6. После медленного бега по прямой резкое ускорение при входе в поворот (интенсивность такая же, как при беге со старта) частными шагами, направляя толчки возможно больше назад, до выхода на прямую.
7. То же на середине поворота.
8. Прохождение поворотов по разминочной дорожке в полную силу. Выполняя это упражнение занимающийся учится удерживаться у бровки даже при сильном попутном ветре.
9. Бег за сильным высокотехничным игроком.

Освоение техники бега со старта

Упражнения без коньков:

1. Имитация бега на коньках (быстрый пригибной бег, шагая вперед в сторону, в том числе по глубокому песку и на подъеме в гору.)
2. Обычный бег на скорость.

Упражнения на коньках:

1. Ускорения в беге (старты с ходу).
2. Из положения на старте выполнить первые три-четыре шага.
3. Из положения на старте пробежать 20-40м.
4. Бег с тяговым усилием (сходу).
5. Бег со старта при входе в поворот.
6. Бег со старта в паре.
7. Бег со старта в группе.
8. Бег со старта по сигналу.

2.5 Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

При проведении занятий в спортивно-оздоровительных группах обеспечение безопасности занимающихся и предупреждение травм является одной из главных задач.

Для обеспечения безопасности на занятиях обязательно выполнение требований инструкций для занимающихся и соблюдение правил техники безопасности.

Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения (строго выполнять все требования и указания тренера), установленные режимы спортивно-оздоровительных занятий и отдыха (без разрешения тренера запрещается уходить с занятий, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки), правила личной гигиены.

1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падении на мокром, скользком полу или площадке;

1.4. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;

1.5. Занятия на льду открытого ледового поля проводятся при температуре воздуха не ниже -25С (без ветра) и не ниже -20С (с ветром). При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения;

1.6. Запрещается выходить на лед без задания тренера;

1.7. На льду не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут быть причиной травмы;

1.8. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации АУ РХ «Спортивная школа «Саяны». При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;

1.9. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой;

1.10. Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий;

1.11. Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу;

1.12. Занимающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности;

1.13. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

3. Теоретические занятия. Система контроля

Темы теоретических занятий:

- Основы техники безопасности и соблюдение требований охраны труда на занятиях. Правила внутреннего распорядка для занимающихся;
- Понятие о физической культуре и спорте, спортивная тренировка (физическая культура, как средство всестороннего развития личности);
- Личная и общественная гигиена (гигиенические требования к одежде, обуви, местам занятий: правила личной гигиены, режим дня, сна, основные правила закаливания отдыха; уход за телом, полостью рта; правила поведения и безопасности, занимающихся при выполнении физических упражнений);
- Инвентарь и оборудование, хранение и уход за ним;
- Обзор развития вида спорта (развитие хоккея с мячом и хоккея с шайбой в районе; место хоккея с мячом, хоккея с шайбой, их значение в системе физического воспитания);
- Специфика командной игры. Воспитание моральных и личностных качеств спортсмена.

Контроль за занимающимися в спортивно-оздоровительных группах является важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность спортивно-оздоровительного процесса. Для получения объективной информации тренера должны использовать следующие виды контроля: этапный, текущий, оперативный.

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода спортивно-оздоровительных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе занятий и осуществить оперативную коррекцию спортивно-оздоровительного воздействия.

В качестве контроля юных воспитанников на практике принято использовать наблюдения.

Метод наблюдения применяется в качестве оперативного контроля. В процессе работы тренера осуществляют свои наблюдения постоянно. Это даёт им возможность создать целостное представление как об спортивно-оздоровительной группе в целом, так и ясное представление о каждом занимающемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе спортивно-оздоровительных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы детей младшего возраста на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, тренера получают возможность вносить изменения в спортивно-оздоровительную подготовку занимающихся.

Перечень информационного обеспечения

Список литературы:

1. Бриль М.С.. Отбор в спортивных играх. – М., 1980. – 104 с.
2. Коротко И.М.. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1991. – 58 с.
3. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.; ФиС, 1989. – 69 с.
4. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.- М.,1984. – 75с.
5. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. – М.: ФиС, 1986).
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863с.
7. Авторская программа по хоккею с мячом./ Сост. Ломанов С.И., Митрофанова Н.И., Фатеев Г.В. и др., 1999г.
8. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов/ Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
9. Филимонов В.И. Педагогические основы обучения и совершенствования. – М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
10. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – С.140-142.
11. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

Интернет-ресурсы:

- <http://www.minsport.gov.ru/> - сайт Министерства спорта Российской Федерации
<http://stm19.ru/news/3259> - сайт Министерства спорта Республики Хакасии
<http://www.rusbandy.ru/> - сайт Федерации хоккея с мячом России
<http://sk19.ru/> - сайт Автономного учреждения Республики Хакасия «Спортивная школа «Саяны»