

Аннотация к программе «Хоккей».

Дополнительная общеобразовательная программа по хоккею для групп общефизической и специальной физической подготовки составлена на основе Примерной программы спортивной подготовки по хоккею для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту. М., 2009г.).

Программа содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Этап общефизической подготовки (ОФП).

На этап общефизической подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься хоккеем и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики избранного вида спорта, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап специальной физической подготовки.

Этап специальной физической подготовки (СФП).

Этап формируется из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее двух лет и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, результатов участия в соревнованиях.

Программа включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, на организацию и проведение врачебно-педагогического контроля;

Содержание работы с юными хоккеистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в хоккей, модельными требованиями квалифицированных хоккеистов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов 8-17 лет.

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы.

Первый этап («предварительной подготовки») предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к занятиям хоккеем; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики вида спорта, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, спортивные игры). Возраст 8-11 лет. Сочетается этот этап с группами общефизической подготовки.

Второй этап («начальной спортивной специализации») посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осу-

шествуются освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств применительно к хоккею. Возраст 12-14 лет. Сочетается этот этап с первым - третьим годами обучения в группах специальной физической подготовки.

Третий этап («углубленной тренировки») направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям (защитники, нападающие, вратари). Возраст 15-17 лет. Сочетается этот этап с четвертым - пятым годами обучения в группах специальной физической подготовки.

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель - уровень подготовленности и спортивный разряд. Поэтому спортсмены с учетом выполнения установленных требований переводятся на следующий этап или год обучения и в более раннем возрасте.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле и т.д.

Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней тренировки - «обучающая» и конечная цель многолетнего процесса - подготовка высококвалифицированных хоккеистов. Программа содержит материал планирования процесса многолетней подготовки, дифференцированный по годам обучения; по основным компонентам многолетней подготовки: физической (специальной), технической, тактической, интегральной, теоретической, психологической; Выполнение задач, поставленных перед занимающимися, предусматривает проведение практических и теоретических занятий.

Отличительная особенность данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 8 и до 17 лет. В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки спортсмена, планы построения тренировочного процесса и основные принципы спортивной подготовки юных хоккеистов по годам обучения. Цель программы — развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через учебно-тренировочные занятия, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом, формирование навыков ЗОЖ. Основные задачи: привлечь максимально возможное количество детей различного возраста к систематическим занятиям хоккеем; сформировать у учащихся основы здорового образа жизни, гигиенической культуры и препятствовать появлению вредных привычек; развивать физические качества учащихся, повысить функциональные возможности организма, укреплять здоровье и закалывать организм; приобретать необходимые теоретические знания в области физической культуры и избранного вида спорта, совершенствовать двигательные умения, навыки и спортивное мастерство; организовать занятость детей во внеурочное время, (профилактика правонарушений и асоциального поведения).