Региональный центр выявления, развития и поддержки

способностей и талантов у детей и молодежи

Смоленской области «Смоленский Олимп»

Положение о дистанционной программе дополнительного образования

по здоровьесбережению в направлении «Спорт»

«SkillUp - ХОККЕЙ»

Автор-составитель:

Зотов Иван Дмитриевич,

тренер по хоккею с шайбой,

Милашкина Елена Валерьевна,

методист

СОГБУ «Спортивная школа

по хоккею с шайбой»

Смоленск, 2022 год

1. Пояснительная записка

**Нормативно-правовая база рабочей образовательной программы по курсу «SkillUp - ХОККЕЙ»:**

Рабочая программа для детей 10-15 лет рассчитана на получение дополнительных знаний на углубленном уровне и составлена на основании:

* Примерной основной образовательной программы Федерации Хоккея России «Красная Машина» по воспитанию юных хоккеистов с 10 -15 лет
* Федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации, Федерации Хоккея России к использованию в образовательном процессе в спортивных учреждениях.

**Общая характеристика программы.**

Программа составлена на основе базовых хоккейных знаний, с помощью знаний спортивной медицины, физиологии спорта и практического опыта.

Программа определяет содержание и структуру учебного материала, пути формирования системы знаний, умений, которые можно будет применять самостоятельно в игровых, тренировочных и жизненных ситуациях, а также развитие обучающихся, их социализация и воспитание.

Программа выстроена с учетом критериев научности, системности, доступностью понимания изложенного материала. Уроки спланированы таким образом, что в них учитываются возрастные особенности детей, их уровень технической, тактической и физической подготовленности, а также с целью заинтересованности и вовлечению их в учебный процесс.

**Форма организации учебного процесса**: онлайн-урочная система.

**Технологии, используемые в обучении:** игрового обучения, обучения в сотрудничестве, проблемного обучения, информационно-коммуникационные и т.д.  
**Основными формами и видами контроля знаний, умений и навыков являются:** текущий контроль в форме устного фронтального опроса, выполнение упражнений.

**Общая характеристика учебного предмета**

Хоккей — это один из самых популярных видов спорта в мире, а в России, хоккей стоит на первом месте у ребят среди всех видов спорта. Большую популярность хоккей приобрел в СССР, когда Тарасов Анатолий Владимирович возглавил команды ХК «ЦСКА» и сборной СССР. Благодаря Тарасову команда сборной СССР становилась победителем самых важных спортивных соревнований, принося славу стране. Таким образом мальчишки смотрели на хоккейных героев тех времен и шли с большим желанием в хоккей и все это перешло на наши дни.

Анатолий Владимирович Тарасов разработал концепцию подготовки хоккеистов, благодаря которой сборная команда добивалась первых мест на пьедестале. Эта система настолько была идеально выстроена, что до сих пор по ней готовятся как команды мастеров, так и детские команды.

Время не стоит на месте и движется вперед семимильными шагами, усложняется игра в хоккей, все тяжелее обыгрывать соперников, поэтому старая система подготовки хоккеистов, которая была придумана в Советском Союзе во многом уже не актуальна, и хоккейные специалисты ищут новые методики достижения побед. Благодаря исследованиям и анализу научных источников, подкрепленных практическим опытом, наша команда подготовила небольшой учебный материал, который, по нашему мнению, поможет улучшить подготовку хоккеистов.

Данный учебный курс «Скилл Ап Хоккей» позволит юным хоккеистам получить набор редких хоккейных знаний, которые были взяты из разных мировых хоккейных школ и собраны в единое целое, который поможет достичь хоккейных высот и быть готовым к соперникам. Учебный материал даст хоккеистам понять как устроен современный хоккейный мир, что нужно для доминирования в хоккее.

На протяжении всего обучения будет показан теоретический и практический материал, который поможет ученикам понять, как вести себя в команде, как быть настоящим профессионалом и верить в себя.

Изучение учебного курса «SkillUp - ХОККЕЙ» направлено на достижение следующих **целей**:

1. заинтересовать детей с помощью учебного материала, чтобы они начали заниматься саморазвитием;
2. выявить способности учащихся на основе передачи им знаний, опыта познавательной и творческой деятельности;
3. понимание учащимися кто такой настоящий профессионал своего дела;
4. формирование у учащихся представлений о хоккейном мире.

Достижение этих целей обеспечивается решением следующих **задач:**

* приобретение учащимися знаний о физиологии и психологии спортсмена;
* формирование у учащихся умений работать в коллективе, правильно работать над своими ошибками и слабыми сторонами;
* овладение учащимися новыми техническими и тактическими навыками;
* понимание учащимися отличий между любителем и профессиональным хоккеистом;

Для успешного достижения названых целей и решения названных задач предполагается обязательное соблюдение учителем дидактических принципов, в частности, принципов профилизации, педагогизации, деятельностного подхода, практической направленности, культурологического подхода.

2. Основное содержание учебного материала по курсу «SkillUp - ХОККЕЙ»

**Введение в хоккей (**1 час)

История становления хоккея. Сравнение игры в хоккей на разных временных рамках. Рассказать немного о философии игры ведущих хоккейных стран. Рассказать о жизни профессиональных хоккеистов.

Дать домашнее задание двум или трем ученикам по подготовке докладов о легендарном хоккеисте (на выбор):

**Команда как основа хоккея** (2 часа)

Хоккей — это командный вид спорта. Благодаря сплоченному коллективу команды побеждают в играх и соревнованиях.

Данную тему следует разделить на два часа:

- в первый час работы будем объяснять, как устроена чемпионская команда, почему хорошая команда залог побед, что следует делать игрокам в команде для сплочения коллектива. Сделать одно упражнение на выявление сплоченности команды и дать домашнее задание на второй час по успешному формированию команды;

- на втором часе проверить домашнее задание и подвести итоги.

**Физическая подготовка хоккеистов** (17 часов)

1. Введение (1 час)

Рассказать о роли физической подготовки для хоккеистов, чем она полезна. Ознакомить с видами физической подготовки, рассказать, что и в какой момент нужно тренировать. Во второй половине занятия вести беседу формате вопрос-ответ с учениками на счет вопросов по физической подготовке, ученики могут задать вопрос, выразить свое мнение.

2. Разминка общая(базовая). (1 час)

Рассказать о важности разминки перед тренировкой, соревнованиями. Показать на картинках последствия спортсменов, которые не сделали разминку. Объяснить в презентации как работают мышцы в холодном и разогретом состоянии. Провести во второй части базовые упражнения по 5 на каждую группу мышц, с подробным анализом этих упражнений.

3. Разминка с помощью клюшки. (1 час)

Объяснить для чего нужна разминка с клюшкой, что с помощью нее разминаются чуть другие мышцы, чем без нее. Такой вид разминки является также разнообразием подготовительного процесса к тренировке. Добавляется упражнения с мячом для ведения.

4. Разминка с массажным валиком. (1 час)

В первой половине урока идет показ и рассказ о разминке с помощью массажа. Не многие могут позволить себе массаж перед тренировкой или после нее, а массажный валик общедоступен и можно сделать самомассаж. Будет рассказано о воздействии на мышцы массажного валика. Во второй половине будут показаны упражнения для самомассажа с помощью массажера.

5. Тренировка как основа побед. (1 час)

На занятии провести теоретический час, в котором будет рассказано о влиянии тренировок на результат. Формат тренировок на льду и на земле, и для чего они нужны.

Дать домашнее задание двум или трем людям по теме «Моя самая любимая тренировка и почему?»

6. Тренировка на воспитание силовых способностей. (1 час)

Объяснить, что такое сила и как она проверяется и применяется, в какой период жизни нужно делать акцент на воспитании способностей и как поддерживать силу в мышцах. Рассказать виды силовых способностей.

Во второй половине провести небольшую тренировку на воспитание силовых способностей разных групп мышц. Упражнения будут подбираться по физической подготовленности хоккеистов. Продемонстрировать 5-6 упражнений из разных мировых хоккейных школ.

7. Тренировка на воспитание скоростных способностей. (1 час)

Объяснить, что такое быстрота и как она проверяется и применяется, в какой период жизни нужно делать акцент на воспитании способностей и как поддерживать скорость. Рассказать виды скоростных способностей. Рассказать строения мышц (белые, красные)

Во второй половине провести небольшую тренировку на воспитание скоростных способностей. Упражнения будут подбираться по физической подготовленности хоккеистов. Продемонстрировать 5- 6 упражнений из разных мировых хоккейных школ.

8. Тренировка на воспитание ловкости. (3 часа)

Одним из самых основных качеств хорошего хоккеиста является умение быстро и точно выполнять двигательные действия в очень короткий промежуток времени, так же иметь хороший вестибулярный апорт, хорошие координационные способности, все это входит в такое физическое качество как ловкость. Данная тема будет разбита на три часовых урока, с целью рассказать более подробнее что представляет собой ловкость и как ее развивать и совершенствовать.

Первое занятие будет посвящено теории о ловкости так как в этот термин входит большое количество навыков. Будет рассказано о секретных методах развития ловкости. Так же во второй половине первого занятия будет показаны упражнения для улучшения ловкости. Будет небольшое тестирование на ловкость, для понимания подготовленности учеников. Домашнее задание: научиться показанным упражнениям.

На втором занятии будет рассказано о координации движений необходимых хоккеистам для улучшения передвижения на льду. Во второй части урока будет практическая часть с показом упражнений на координацию (согласование и перестроение движений, дифференцирование усилий, мышечная координация, произвольное расслабление).

Третье занятие будет посвящено зрительно-моторной реакции, переключения внимания, равновесия.

9. Тренировка на воспитание выносливости. (1 час)

Высокий уровень выносливости позволяет хоккеисту долго держать высокий уровень работоспособности во время игр и тренировок, а также осваивать большие тренировочные объемы. В первой половине занятия будет рассказано про базовые составляющие выносливости, методы определения уровня выносливости хоккеиста. Вторая половина будет направлена на показ упражнений на воспитание выносливости.

10. Тренировка на технику катания. (2 часа)

В современном хоккее очень важную роль играет умение правильно кататься на коньках. Хоккей становится все более сложной игрой, каждый играет с каждым очень плотно, поэтому умение правильно кататься, совершать маневры, быстро уходить от соперника сейчас играет очень большую роль. Игрок должен понимать и замечать, что с плохим катанием играется очень тяжело, поэтому каждому игроку нужно совершенствовать свое катание не только на льду, но и на земле. На первом занятии будет рассказана правильная техника катания и будет объясняться какие мышцы задействуются в разных фазах движения. Будем пробовать обучаться правильному толчку во второй половине первого урока.

Второй урок будет посвящен совершенствованию технике катанию различными упражнениями.

11. Тренировка на технику владения клюшкой. (2 часа)

Хоккей без клюшки — это массовое катание. Клюшкой отдаются передачи, забиваются голы, обходят соперника обманными движениями, но важно правильно уметь держать клюшку и распоряжаться шайбой.

В первом занятии мы покажем какие существуют хваты, как правильно держать клюшку, тонкости движения клюшкой и руками.

Второе занятие будет посвящено оттачиванию правильной техники владения клюшкой.

12. Тренировка на мобильность (гибкость) мышц. (2 часа)

Отсутствие работы над развитием гибкости приводит прежде всего к ухудшению подвижности опорно-двигательного аппарата хоккеиста, отрицательно сказывается на совершенствовании технического мастерства.

На первом занятии мы будем разбирать упражнения на гибкость для верхней части тела с подробным показом на картинках, какие мышцы растягивает показанное упражнение.

Второе занятие будет посвящено упражнениям на гибкость для нижней части тела с подробным показом на картинках, какие мышцы растягиваются в показывающемся упражнении.

**Питание и режим хоккеиста.** (2 часа)

Правильное питание играет большую роль в успехах хоккеиста. Рацион хоккеиста очень сильно отличается от рациона других спортсменов, а тем более людей, не занимающихся спортом. Нужно с раннего детства информировать хоккеистов и их родителей, как правильно питаться, ведь при нехватке определенных нутриентов или чрезмерном употреблении вредной пищи может возникнуть ухудшение работоспособности, игровых показателей, которые приводят к плохим результатам.

Первый урок будет направлен на правильный подбор рациона питания хоккеисту. Объяснения какие продукты можно есть, а какие нельзя. Произведем небольшой опрос учеников про их рацион питания. Домашнее задание будет направлено на составление программы правильного питания для себя.

Второй урок будет посвящен режиму хоккеиста, но перед этим проверим домашнее задание прошлого урока. Правильное соблюдение режима на протяжении всего дня дополняет качественное питание и помогает хоккеисту быстрее восстанавливаться и становиться сильнее. Расскажем, как правильно соблюдать режим дня, почему необходима для этого дисциплина и как правильно восстанавливаться после тренировок.

**Травмы.** (1 час)

Спорт — это большие нагрузки на организм и благодаря им очень часто игроки получают травмы и завершают тренировочную и соревновательную деятельность на определенный срок, а иногда и навсегда.

На протяжении всего урока будет объясняться хоккеистам причины возникновения травм, покажем очень популярные травмы хоккеистов и пути их избежания.

**Реабилитация после травм.** (3 часа)

Восстановление от травм должно проходить очень качественно, чтобы не вызвать рецидив. Нужно знать какие упражнения выполнять во время восстановления.

1. Реабилитация после травм верхней части тела. (1 час)

На занятии будет показано и рассказано наиболее частые виды травм хоккеистов и упражнения для восстановления после травмы.

2. Реабилитация после травм мышц торса. (1 час)

На занятии будет показано и рассказано наиболее частые виды травм хоккеистов и упражнения для восстановления после травмы.

3. Реабилитация после травм нижней части тела. (1 час)

На занятии будет показано и рассказано наиболее частые виды травм хоккеистов и упражнения для восстановления после травмы.

**Допинг** (2 часа)

В современном мире спорта, часто применяется допинг. Доктора, команды, спортсмены ищут новые лекарства для улучшения своих результатов, а многие пользуются запрещёнными препаратами, чтобы быть на вершине пьедестала и у них получается обмануть всех приняв допинг и забрать самые лучшие места на соревнованиях. Если у нечестных спортсменов находят допинг, то их лишают наград, но и в придачу с этим спортсмены рушат свое здоровье. Запрещённые препараты имеют побочные эффекты, плохо влияющие на организм. Цель двух занятий рассказать более подробно о допинге, с целью побуждения ребят не употреблять запрещенные препараты в будущем, а играть в честно.

**Психология спортсмена** (2 часа)

Физической подготовки недостаточно для достижения высших наград в хоккее. Хорошая психологическая подготовка помогает спортсмену быть стрессоустойчивым в соревновательной деятельности, морально устойчивым при больших тренировочных нагрузках. Искать мотивацию в мелочах в трудную минуту спортивной жизни. На протяжении двух уроков мы расскажем ученикам как быть психологически готовым к разным ситуациям в хоккейном мире. Будем делать упражнения на развитие мотивации внутри себя, преодолению стресса, применение психологических приемов для воздействия на соперника.

**Тактика игры в хоккей** (2 часа)

Тактика — это метод ведения боя. Идеально тактически выстроенная команда является единым целым. Все понимают с полуслова, отдают передачи не глядя, но для этого нужно знать базовое расположение хоккеистов на определённой части площадки. Главная задача данной темы, чтобы ученики начали понимать, как играть и располагаться в разных зонах площадки.

1. Тактика игры в обороне (1 час)

Философии игры в хоккей говорит, что когда порядок в своей зоне, то тогда порядок будет и в зоне противника. На занятии мы изучим базовую индивидуальную, групповую и командную тактику игры в зоне защиты. Так же будем решать задачи, для закрепления пройдённого материала.

2. Тактика игры в нападении (1 час)

Наладив игру в зоне защиты, нужно наладить игру в зоне соперника. На уроке подробно объясним, как нужно играть в зоне нападения используя индивидуальную, групповую и командную тактику. Для закрепления пройдённого материала будем решать задачи по тактическим действиям в зоне соперника.

3. Планируемые предметные результаты изучения планируемые предметные результаты изучения курса «SkillUp - ХОККЕЙ» для детей 10-15 лет

**Личностными результатами обучения** являются:

• в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству) — российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм,

готовность к выступлению за сборные команды страны;

• в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми — осознание того, что хоккей командная, играя и нужно уважать не только себя, но и игроков со своей команды, способность к взаимной поддержке внутри команды в любых ситуациях, проявлять уважение к сопернику;

• в сфере отношений обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений — готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, командных проблем; потребность трудиться для достижения результата, уважение к труду тренерского состава, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности, готовность к саморазвитию, включая обучение и выполнение дополнительного материала.

**По результатам обучения на дистанционной программе курса «SkillUp - ХОККЕЙ»**

**Выпускник научится:**

* самостоятельно начать разбираться в своем здоровье;
* понимать, что дополнительные тренировки залог хороших результатов;
* осознавать почему именно такие физические упражнения, уровень нагрузки дает тренер;
* выбирать наиболее лучший путь к достижению поставленных целей в своей карьере;
* правильно взаимодействовать со своими одноклубниками для достижения командах целей;
* разбираться
* распознавать конфликтные ситуации и предотвращать их;
* выполнять работу в условиях виртуального взаимодействия
* согласовывать позиции членов команды в процессе работы над общим продуктом/решением;
* ученик научится правильной технике выполнения физических упражнений, чтобы не получить травмы при их выполнении без контроля тренера;
* ученик научится правильной технике владения клюшкой, владеть своим телом в соревновательной деятельности.

Применительно к темам курса **ученик сможет:**

* **знать:** необходимый материал для самостоятельных дополнительных тренировок, для успешной деятельности команды, строение мышц, которые необходимы для игры в хоккей;
* **объяснять**: что хоккей самый лучший вид спорта, почему разминка необходима для организма, почему нельзя принимать допинг, как правильно питаться и вести правильный режим дня.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* проверять свое предстартовое состояние и как его сделать оптимальным;
* анализировать полученную в результате проведенных занятий информацию, определять ее важность;
* понимать и объяснять необходимость хорошей атмосферы внутри команды, важность тактики при игре с соперником;
* формулировать и добиваться поставленных командных и личных целей;
* совершенствовать свою психологическую, физическую, техническую, тактическую подготовку.

Обеспечить достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы, создать основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, видов и способов деятельности должен системный подход. В соответствии с этим подходом именно активность обучающихся признается основой достижения развивающих целей образования — знания не передаются в готовом виде, а добываются учащимися в процессе познавательной деятельности.

В результате учебной деятельности **спортсмен получит представление**:

* о философских основаниях хоккея;
* о таких понятиях, как «команда», «взаимодействие», «метод», «метод сбора» и «метод анализа данных»;
* о том, чем отличается подготовка в разных хоккейных странах;
* об истории хоккея;
* о новейших разработках в области подготовки хоккеистов;
* о деятельности организаций, сообществ и структур, заинтересованных в развитии российского хоккея и предоставляющих ресурсы для реализации проектов (фонды, государственные структуры).

**Выпускник сможет:**

* решать задачи, находящиеся на стыке нескольких учебных дисциплин (межпредметные задачи);
* использовать полученные знания в играх, тренировках;
* адекватно оценивать свои силы в соревновательной деятельности;
* адекватно оценивать свою физическую и тактическую подготовленность;
* адекватно оценивать дальнейшее развитие своего потенциала.

4. Календарно - тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема урока, раздела | Колич.  часов | Дата |
| **ВВЕДЕНИЕ В ХОККЕЙ (1)** |  |  |
| Введение. | 1 |  |
| **КОМАНДА КАК ОСНОВА ХОККЕЯ (2)** |  |  |
| Теория. | 1 |  |
| Практика. | 1 |  |
| **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ (17)** |  |  |
| Введение. | 1 |  |
| Разминка общая(базовая). | 1 |  |
| Разминка с помощью клюшки. | 1 |  |
| Разминка с массажным валиком. | 1 |  |
| Тренировка как основа побед. | 1 |  |
| Тренировка на воспитание силовых способностей. | 1 |  |
| Тренировка на воспитание скоростных способностей. | 1 |  |
| Тренировка на воспитание ловкости. | 3 |  |
| Тренировка на воспитание выносливости. | 1 |  |
| Тренировка на технику катания. | 2 |  |
| Тренировка на технику владения клюшкой. | 2 |  |
| Тренировка на мобильность (гибкость) мышц. | 2 |  |
| **ПИТАНИЕ И РЕЖИМ ХОККЕИСТА (2)** |  |  |
| Питание. | 1 |  |
| Режим. | 1 |  |
| **ТРАВМЫ (1)** |  |  |
| Теория. | 0,5 |  |
| Практика. | 0,5 |  |
| **РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ТРАВМ (3)** |  |  |
| Реабилитация после травм верхней части тела. | 1 |  |
| Реабилитация после травм мышц торса. | 1 |  |
| Реабилитация после травм нижней части тела. | 1 |  |
| **ДОПИНГ (2)** | 2 |  |
| **ПСИХОЛОГИЯ СПОРТСМЕНА (2)** | 2 |  |
| **ТАКТИКА ИГРЫ В ХОККЕЙ (2)** |  |  |
| Тактика игры в обороне. | 1 |  |
| Тактика игры в нападении. | 1 |  |
| Итого | 32 |  |