

**Муниципальное автономное учреждение спорта «Спорткомбинат
«Строитель» имени Владимира Мышкина**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУС «Спорткомбинат
«Строитель» им. В. Мышкина
Э.В. Гуков
« 29 » 12 2025г.



**Физкультурно-оздоровительная программа секции
«ХОККЕЙ»**

Срок реализации: 1 год.

рп. Селятино

1. Пояснительная записка

Программа предназначена для детей (от 7 лет) и взрослых, желающих освоить базовые навыки хоккея в оздоровительном формате — без жёсткой спортивной специализации и соревновательного давления. Основной акцент сделан на безопасном освоении техники катания на коньках, владения клюшкой и шайбой, а также на укреплении здоровья, развитии координации, скоростно-силовых качеств и снятии психоэмоционального напряжения.

Целевая аудитория: начинающие любого возраста, включая тех, кто впервые встаёт на коньки. Программа адаптируется под разный уровень физической подготовки.

Ключевые принципы:

- **Оздоровительная направленность:** нагрузка подбирается так, чтобы укреплять организм, а не истощать его.
- **Безопасность:** приоритет при отработке всех элементов, включая падения и экстренное торможение.
- **Индивидуальный темп:** прогресс оценивается относительно личных результатов, а не по сравнению с другими.
- **Игровой подход:** большинство заданий подаётся в форме игр, эстафет и творческих мини-задач, чтобы поддерживать мотивацию и снижать тревожность.
- **Эмоциональный комфорт:** атмосфера на занятиях — поддерживающая, без критики и давления.

Программа соответствует базовым принципам оздоровительной физической культуры: постепенное наращивание нагрузки, чередование напряжения и расслабления, контроль самочувствия, профилактика травм.

2. Цели и задачи

Цель: сформировать у участников устойчивые навыки безопасного передвижения на коньках и владения клюшкой/шайбой как средства оздоровления, активного отдыха и эмоциональной разгрузки.

Задачи:

- обучить правильной стойке хоккеиста, технике скольжения, торможения и поворотов;
- освоить базовые приёмы работы с клюшкой: хват, ведение, остановка и передача шайбы;
- развить координацию, равновесие, реакцию, скоростно-силовые качества и выносливость в щадящем режиме;
- сформировать навыки безопасного поведения на льду (вход/выход, дистанция, экстренное торможение, безопасная группировка при падении);
- снизить уровень стресса и тревожности за счёт двигательной активности и командного взаимодействия;
- повысить уверенность в себе через освоение новых движений и преодоление страха.

3. Требования к участникам

1. **Медицинская справка.** Обязательна справка от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям физической культурой.
2. **Экипировка.** Обязательны: коньки, шлем, защита (налокотники, наколенники), перчатки. Ключка — личная или выдаваемая секцией.
3. **Одежда.** Термобельё, флисовая кофта, носки из влагоотводящей ткани, шапка, перчатки. Многослойность помогает регулировать тепло.
4. **Психологическая готовность.** При страхе льда первые занятия проходят у бортика с поддержкой тренера и/или страховочными приспособлениями.
5. **Соблюдение правил.** Участники обязаны следовать инструкциям тренера, соблюдать дистанцию, направление движения и не создавать опасных ситуаций.

4. Структура занятия (90 минут)

Этап	Длительность	Содержание
Разминка на суше	10 мин	Суставная гимнастика (голеностоп, колени, тазобедренные, плечи, шея). Лёгкие кардиоупражнения (бег на месте, прыжки, махи руками, приставные шаги). Растяжка мышц ног, спины, плечевого пояса без болевых ощущений. Дыхательные упражнения (1–2 мин спокойного глубокого дыхания). Имитация хоккейных движений без инвентаря: перекаты с пятки на носок, смена стойки, имитация толчка и ведения шайбы.
Вход на лёд и адаптация	5 мин	Безопасный спуск с бортика, первые шаги на льду, привыкание к скольжению. Проверка устойчивости: стояние на двух ногах, перенос веса, лёгкие перекаты. Тренер контролирует каждого участника, при необходимости даёт опору.
Основная часть на льду	60 мин	Блок 1 (20 мин): техника катания. Скольжение на двух ногах, толчки, скольжение на одной ноге, повороты переступанием, торможение «полуплугом» и «плугом». Блок 2 (25 мин): работа с клюшкой и шайбой. Хват, ведение на месте и в движении, остановка шайбы крюком, простые передачи в парах у бортика. Блок 3 (30 мин): игровые задания и эстафеты. Мини-игры 2×2 без силовой борьбы, эстафеты с ведением и передачей, «змейка» вокруг конусов. Темп умеренный, без максимальных спринтов.
Заминка и разбор	15 мин	Спокойное катание или ходьба у бортика для восстановления дыхания. Лёгкая растяжка. Обсуждение: что получилось, что было сложно. Разбор ошибок без критики, акцент на прогрессе. Мини-инструктаж по безопасной группировке при падении и подъёме.

5. Содержание программы по этапам обучения

Этап 1: Адаптационный (1–2 месяц)

Техника катания:

- правильная стойка хоккеиста: колени согнуты, корпус слегка наклонён вперёд, руки свободно держат клюшку;
- скольжение на двух ногах с толчками;
- первые попытки скольжения на одной ноге с опорой на бортик;
- торможение «полуплугом» (одной ногой) и «плугом» (двумя ногами).

Работа с клюшкой:

- хват и положение рук;
- ведение шайбы на месте;
- остановка шайбы крюком;
- простые передачи в паре у бортика (на малой скорости).

Игровые элементы:

- «дотянись до конуса клюшкой»;
- «проведи шайбу по прямой линии»;
- эстафеты без контакта: ведение до конуса и обратно.

Темп: медленный, размеренный. Акцент на безопасности и привыкании к льду.

Этап 2: Базовый (3–4 месяц)

Техника катания:

- повороты переступанием в обе стороны;
- бег широким скользящим шагом;
- торможение с поворотом корпуса;
- старты с места и с шага.

Работа с клюшкой и шайбой:

- ведение в движении с изменением направления;
- передачи в движении (вперёд и поперёк);
- броски по воротам с малой амплитудой замаха (без максимальной силы).

Игровые задания:

- мини-игры 2×2 в ограниченной зоне;
- эстафеты с обводкой конусов;
- «гонка за шайбой» (реакция и ускорение на короткие отрезки).

Темп: умеренный, с акцентом на точность и контроль шайбы.

Этап 3: Продвинутый оздоровительный (5–6 месяц и далее)

Техника:

- длительное скольжение на одной ноге;
- резкие повороты и смена направления;
- контроль скорости за счёт наклона корпуса и работы рёбер.

Владение шайбой:

- комбинированное ведение (короткие касания, длинные толчки);
- передачи с опережением;
- броски в движении (кистевые, с коротким замахом).

Композиция и импровизация:

- построение коротких связок: ведение — обводка — передача;
- игровые сценарии 3×3 в ограниченной зоне (без силовой борьбы);
- работа на реакцию: внезапные остановки, развороты, передачи по сигналу.

Акцент: красота и эффективность движения, плавность, удовольствие от процесса, командное взаимодействие.

6. Методические особенности

- **Индивидуальный подход.** Тренер адаптирует задания под уровень и настроение каждого участника. Если участник хочет просто кататься и получать удовольствие — это допустимо и поощряется.
- **Безопасность.** Строгий контроль дистанции и направления движения. Запрещены силовые приёмы и резкие столкновения. При необходимости используются страховочные приспособления и работа у бортика.
- **Работа с падениями.** На первых занятиях — мини-урок: как безопасно падать (группировка, падение на бок, не выставлять руки), как вставать после падения.
- **Игровой формат.** Особенно важен для детей и взрослых с высоким уровнем тревожности. Игры снижают страх, повышают вовлечённость и улучшают координацию.
- **Отсутствие сравнений.** Прогресс оценивается индивидуально. Главный критерий — личный комфорт и радость от движения.
- **Музыка и мотивация.** В разминке можно использовать ритмичную музыку (негромко), чтобы задать темп. Во время работы на льду музыка не используется, чтобы участники слышали инструкции тренера и сигналы.

7. Ожидаемые результаты

По итогам регулярных занятий (1–2 раза в неделю в течение 6 месяцев) участники должны:

- уверенно чувствовать себя на льду, не бояться падений и уметь группироваться при потере равновесия;
- владеть основными способами торможения и поворотов;
- уметь вести шайбу, останавливать и передавать её партнёру;
- проехать без остановки 300–500 метров в спокойном темпе;

- иметь развитое чувство ритма, координации и реакции;
- самостоятельно кататься на открытых катках или в парках в безопасном режиме;
- демонстрировать навыки безопасного поведения на льду: вход/выход, соблюдение дистанции, экстренное торможение.

8. Критерии оценки эффективности

Оценка носит рекомендательный, а не соревновательный характер:

- способность самостоятельно зайти на лёд и выйти с него;
- умение выполнить простое торможение в экстренной ситуации;
- возможность проехать по кругу, меняя направление движения;
- владение базовыми приёмами с клюшкой: ведение, остановка, передача;
- личное ощущение комфорта и радости от процесса (фиксируется в короткой беседе с тренером);
- отсутствие травм и жалоб на самочувствие при соблюдении режима нагрузки.

9. Материально-техническое обеспечение

- ледовая арена с чистым, регулярно заливаемым льдом;
- бортики или ограждения для безопасности;
- комплект клюшек и шайб (с запасом);
- конусы для разметки маршрутов и зон;
- набор защитных элементов (дополнительные шлемы, налокотники, наколенники);
- аудиосистема для разминки (на суше);
- аптечка первой помощи на случай падений.

10. Режим занятий

Рекомендуемая частота: **1–2 раза в неделю по 90 минут**. Такой режим позволяет:

- поддерживать мышечный тонус и координацию;
- избежать переутомления;
- закрепить навыки без спешки;
- получить стойкий оздоровительный эффект.

Дополнительные рекомендации

- **Контроль самочувствия.** Перед каждым занятием тренер проводит короткий опрос о самочувствии. При жалобах на головокружение, боль или усталость нагрузка снижается или участник временно переводится на облегчённый режим.
- **Работа с новичками.** Первые занятия — только у бортика, с минимальной скоростью и максимальной поддержкой.
- **Ведение дневника прогресса.** Можно фиксировать личные достижения (например, «впервые проехал без опоры», «освоил передачу в движении») — это повышает мотивацию.
- **Обратная связь.** После каждого занятия тренер кратко обсуждает с группой, что понравилось, а что было сложно, и корректирует план следующих тренировок.