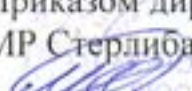


Муниципальная бюджетная образовательная организация
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа
муниципального района Стерлибашевский район Республики Башкортостан

«Принято»
на педагогическом совете
Протокол № 5
от « 01 » 09 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МБОУ ДО ДЮСШ
МР Стерлибашевский район РБ
 И.И.Муратов
№ 01 от « 09 » 09 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной
направленности по «Хоккей»**

Возраст учащихся 9 – 18 лет
Срок реализации: 3 года

Составил:
Шабает Рафис Биктимерович
тренер-преподаватель

с. Стерлибашево
2023 г.

Пояснительная записка.

Хоккей — командный игровой вид спорта — спортивная игра, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои, побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

Хоккей один из наиболее любимых олимпийских видов спорта, широко культивируемый во многих странах мира. Его популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

Актуальность и педагогическая целесообразность. Хоккей является эффективным средством физического воспитания детей. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма учащихся, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных навыков. Выполнение большого объема сложно координационных технико-тактических действий, жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают у учащихся большие физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от учащихся предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности способствует воспитанию у учащихся координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Для соревновательной деятельности характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команды в целом. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, силе, точности и других действиях, направленных на достижение победы, способствует мобилизации у учащихся всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе борьбы. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у учащихся волевых качеств: смелости,

решительности, настойчивости, инициативы и целеустремленности, а также развитию способности управлять своими эмоциями.

Тактика хоккея предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. Уровень коллективных взаимодействий определяет класс игры команды. Вместе с тем коллективность действий не отрицает, а способствует проявлению индивидуального мастерства каждого учащегося, раскрытию его творческих способностей и их разумному использованию в ходе матча. Эта особенность свидетельствует о больших возможностях хоккея как мощного средства воспитания таких важных качеств, как оперативное мышление, коллективизм, товарищество у детей.

Таким образом, хоккей как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его характерных особенностей для дополнительного образования детей, их физического воспитания и развития, и как следствие – подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Дополнительная общеразвивающая программа «Хоккей» модифицированная, имеет физкультурно-спортивную **направленность** и составлена на основе примерной программы спортивной подготовки по хоккею для ДЮСШ, СДЮШОР. Авторский коллектив: В.П. Савин., Г.Г. Удилов, Ю.В. Королев, В.С. Львов, А.П.П. Давыдов, В.В. Крутских, Е.А. Щербаков (Москва, Издательство Советский спорт, 2009).

Целью является развитие у учащихся личностных и физических качеств, а также двигательных способностей посредством занятий в хоккее.

Задачи:

Обучающие:

- освоение знаний о хоккее, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни, правилах игры и методике судейства;
- овладение техникой и тактикой хоккея;
- овладение основами соревновательной деятельности;
- обучение навыкам и умениям самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.

Развивающие:

- развитие у учащихся физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, равновесия, гибкости, способности к саморегуляции психического состояния;
- развитие и совершенствование специализированных качеств хоккеиста:

скорости бега, стартовой скорости, скорости выполнения приема; «взрывной» силы; чувства удара; чувства шайбы; чувства времени и темпа; чувства быстроты реакции; тактического мышления;

– формирование умения готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча и восстанавливаться после него.

Воспитательные:

– пропаганда здорового образа жизни детей и подростков, осознанной потребности в разумном досуге;

– воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

– воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

– воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

Программа составлена в соответствии с:

– Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (с изменениями и дополнениями) «Об образовании в Российской Федерации»;

– «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 г.

– СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014, регистрационный номер 33660, утвержденными постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41.

– Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», утвержденными приказом Минспорта России от 27.03.2013 г. № 149.

В обучении и воспитании хоккеиста реализуются следующие группы принципов:

1) принципы педагогические:

обучения:

– воспитывающее обучение;

– актуализация в ходе познания региональных спортивных ценностей;

– включение детей в активную спортивную деятельность;

– сочетание индивидуальных и общечеловеческих ценностей в содержании образования и воспитания;

– научность;

- связь обучения с практикой;
- добровольность;
- доступность;
- систематичность и последовательность;
- преемственность;
- наглядность;
- оптимизаторность и активность;

воспитания:

- связь с жизнью, средой, с требованиями общества;
- целостность и единство всех компонентов воспитательного процесса;
- уважение к личности в сочетании с требованиями к нему;
- опоры на положительное в личности;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей детей и подростков.

2) принципы спортивной тренировки:

- достижение единства общей и специальной физической подготовленности;
- повторность и непрерывность тренировочного процесса;
- цикличность;
- постепенное увеличение тренировочных нагрузок.

Занятия в секции позволяют удовлетворить потребность каждого ребенка в физической подготовке, в овладении рациональной техникой и тактикой хоккея и закреплении их в двигательных навыках, позволяют достичь высоких спортивных результатов. Для детей среднего и старшего возраста участие в соревнованиях всех уровней позволяют утвердиться среди сверстников и взрослых посредством хороших результатов, самореализоваться, самовыразиться, что для них в этом возрасте является наиболее значимым. Старшие ребята оттачивают свое спортивное мастерство, получают профессиональную ориентацию.

Основную долю программы составляет практическая учебно-тренировочная деятельность.

Большая часть времени отводится на закрепление и совершенствование умений и навыков техники и тактики хоккея.

Условия набора детей в группы

Набор учащихся в группы производится массово, до 10 сентября текущего года, но при наличии медицинского заключения и допуска врача-педиатра. Возможен добор отдельных учащихся в случае отчисления детей, по любым-либо причинам. При комплектовании учебных групп учитывается общефизическая подготовка и возраст желающих заниматься. При этом

таким образом определяется уровень физических качеств учащихся. Уровень развития качеств можно определить, используя спортивные и подвижные игры, упражнения с предметами и препятствиями, специальные упражнения на скорость и координацию движений.

Программа предназначена для детей 7 – 18 лет. Наполняемость групп: группы формируются в количестве не менее 25 человек.

Формы контроля ЗУН (знаний, умений и навыков) учащихся

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков учащихся секции.

Текущий контроль осуществляется в форме матчевых и товарищеских встреч по хоккею.

Промежуточный контроль - это участие в районных и региональных соревнованиях по хоккею.

Кроме того, тренер-преподаватель в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья учащихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

- педагогические наблюдения за поведением учащихся в коллективе, во время занятий, соревнований;
- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности учащихся на данном этапе соревнований и тренировок;
- исследование психомоторных функций – определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

Ожидаемые результаты.

К концу обучения учащиеся будут знать:

1. основы индивидуальных, групповых и командных тактических действий нападения и защите;
2. рациональные приемы техники и тактики игры в хоккей;
3. правила ведения игры в хоккей;
4. основные приемы техники хоккея (виды ударов, остановка, ведение и выбрасывание шайбы)
5. особенности зарождения, истории хоккея;
6. физические качества и правила их тестирования;
7. основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях хоккеем и правила его предупреждения.

Будут уметь:

1. выполнять основные приемы техники хоккея (удары по шайбе, остановка, ведение, вбрасывание, передача и отбор шайбы);
2. владеть основами тактики хоккея;
3. при ударе по шайбе придавать ее полету правильное направление, определенную скорость, высоту и дальность полета;
4. выполнять финты – обманные движения, приемы игры вратаря;
5. хорошо ориентироваться в быстро меняющейся обстановке игры.

Условия реализации образовательной программы

Для реализации программы необходимо:

1) материально-технические условия, необходимые для нормальной деятельности обучающихся:

- спортивный, тренажерный зал, бассейн, соответствующие санитарно-гигиеническим нормам;
- хоккейная коробка;
- комплект формы вратаря;
- комплект формы игроков;
- помещение для хранения формы, предметов для физической подготовки;
- хоккейные клюшки, шайбы;
- технические средства обучения: ворота переносные; мячи набивные, баскетбольные, волейбольные, футбольные; скакалки; гантели; тренажеры силовые; гимнастические маты.

2) организационные условия:

Программа рассчитана на 3 года. Программа делится на два этапа (спортивно-оздоровительный, начальная подготовка).

Численный состав учащихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической физической и спортивной подготовке

Год обучения	Возраст учащихся лет	Минимальное кол-во учащихся в секции, чел.	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки (час)/ Кол-во часов	Уровень спортивной подготовки
Спортивно-оздоровительный этап					
1-й год	7-10	30	3	3	Выполнение норм по физической и технической подготовке
Этап начальной подготовки					
1-й год	10-18	25	3	3	Выполнение норм по физической и технической подготовке

II. Учебный план.

№	Содержание занятий	СОГ	НП
1	Теоретическая подготовка	10	10
2	Общая физическая подготовка	132	74
3	Специальная физическая подготовка	58	50
4	Техническая подготовка	88	94
5	Тактическая подготовка	56	72
6	Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры	8	36
7	Контрольные испытания	6	6
8	Медицинское обследование	2	2
9	Участие в соревнованиях	-	10
10	Инструкторская и судейская практика	-	6
11	Восстановительные мероприятия	-	-
12	Психологическая подготовка	-	-
Итого часов в год		360	360

Учебно-тематический план
Спортивно-оздоровительная группа 1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Теория	10	10	
1.1	Введение. Техника безопасности	5	5	
1.2	Физическая культура и спорт в России.	2	2	
1.3	Развитие хоккея в России и за рубежом	2	2	
1.4	Места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	
2.	Общефизическая подготовка	132	6	126
2.1.	Строевые, общеразвивающие упражнения	24	1	23
2.2.	Гимнастические (акробатические) упражнения	24	1	23
2.3	Подвижные, спортивные игры, эстафеты	38	1	37
2.4.	Легкоатлетические упражнения	28	1	27
2.5.	Лыжная подготовка	8	1	7
2.6.	Плавание	10	1	9
3.	Специальная физическая подготовка	58	6	52
3.1.	Упражнения для развития быстроты	10	1	9
3.2.	Упражнения для развития гибкости	10	1	9
3.3	Упражнения на развитие специальной выносливости	18	2	16
3.4.	Упражнения на развитие ловкости	10	1	9
3.5	Упражнения на развитие «взрывной» силы	10	1	9
4.	Техническая подготовка	88	7	81
4.1.	Техника бега на коньках	16	1	15
4.2.	Техника владения клюшкой	16	1	15
4.3	Ведение шайбы	12	1	11
4.4	Броски шайбы	16	1	15
4.5	Остановка шайбы	10	1	9
4.6	Обманные движения клюшкой и туловищем	12	1	11
4.7	Техника игры вратаря	6	1	5
5.	Тактическая подготовка	56	4	52
5.1.	Индивидуальные действия	14	1	13
5.2	Групповые действия	14	1	13
5.3	Командные действия	14	1	13
5.4	Тактика игры вратаря	14	1	13
6.	Интегральная подготовка	8		8
6.1	Учебные игры с заданием	6		6
6.2	Двусторонние игры по упрощенным правилам	2		2
7.	Контрольные испытания	6	1	5
8.	Медицинское обследование	2		2
	Итого:	360	34	326

Для группы начальной подготовки

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Теория	10	10	
1.1	Техника безопасности	4	4	
1.2	Краткие сведения о строении организма человека	1	1	
1.3	Гигиенические навыки и знания	1	1	
1.4	Техническая подготовка	2	2	
1.5	Правила игры, организация и проведение соревнований	2	2	
2.	Общефизическая подготовка	74		74
2.1.	Строевые, общеразвивающие упражнения	8		8
2.2.	Гимнастические (акробатические) упражнения	8		8
2.3.	Подвижные, спортивные игры, эстафеты	16		16
2.4.	Легкоатлетические упражнения	8		8
2.5.	Лыжная подготовка	8		8
2.6.	Плавание	8		8
2.7.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	18		18
3.	Специальная физическая подготовка	50		50
3.1.	Упражнения для развития быстроты	10		10
3.2.	Упражнения для развития гибкости	10		10
3.3.	Упражнения на развитие специальной выносливости	12		12
3.4.	Упражнения на развитие ловкости	10		10
3.5.	Упражнения на развитие «взрывной» силы	8		8
4.	Техническая подготовка	94	8	86
4.1.	Техника бега на коньках	16	1	15
4.2.	Ведение шайбы	10	1	9
4.3.	Броски шайбы	12	1	11
4.4.	Остановка шайбы	10	1	9
4.5.	Обманные движения (финты)	10	1	9
4.6.	Техника игры вратаря	8	1	7
4.7.	Силовые приемы в борьбе за шайбу	18	1	17
4.8.	Ловля шайбы на себя	10	1	9
5.	Тактическая подготовка	72	4	68
5.1.	Индивидуальные действия	16	1	15
5.2.	Групповые действия	20	1	19
5.3.	Командные действия	20	1	19
5.4.	Тактика игры вратаря	16	1	15
6.	Интегральная подготовка	36		36
6.1	Учебные игры с заданием	18		18
6.2	Двусторонние игры по упрощенным правилам	10		10
6.3	Комбинации из основных элементов	8		8
7.	Контрольные испытания	6		6
8.	Медицинское обследование	2		2
9.	Участие в соревнованиях	10		10
9.1.	Внутригрупповые	4		4
9.2.	Товарищеские встречи	6		6
10	Инструкторская и судейская практика	6	3	3
	Итого:	360	25	335

III. Содержание программы

Теоретические занятия (для всех этапов подготовки)

Техника безопасности.

Правила поведения для учащихся при занятии хоккеем. Инструкции по охране труда при проведении занятий по хоккею.

Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре, значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Забота правительства о развитии физической культуры и спорта в России. Задачи ДЮСШ в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Достижения российских хоккеистов на международных соревнованиях. Единая Всероссийская спортивная классификация, её значение в развитии хоккея.

Развитие хоккея в России и зарубежом

Возникновение хоккея. Появление хоккея в России. Значение хоккея в российской системе физического воспитания. Основные этапы развития отечественного хоккея. Характеристика современного состояния развития хоккея в России и за рубежом. Участие российских хоккеистов на Чемпионатах Мира, Олимпийских Играх, международных турнирах. Развитие массового юношеского хоккея в России. «Золотая шайба», её история и значение для развития хоккея. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Краткие сведения о строении организма человека

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Пищеварение. Обмен веществ.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений.

Систематические занятия физическими упражнениями – важнейшее условие для укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические навыки и знания. Закаливание. Режим и питание спортсменов

Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учёбы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею, к личному снаряжению, спортивной одежде и обуви хоккеистов. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличения сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях хоккеем. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для

закаливания организма. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем. Причины травм, их профилактика. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приёмы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание, рубление. Массаж до и после тренировки.

Физиологические основы спортивной тренировки

Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

Общая и специальная физическая подготовка

Специальную физическую подготовку целесообразно подразделять на подготовку, проводимую на земле, в зале и на льду. Атлетическая подготовка хоккеиста и её значение. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов. Средства подготовки хоккеистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств общей и специальной работоспособности хоккеистов. Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности хоккеистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Техническая подготовка

Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приёмами техники современного хоккея – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приёмов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приёмы техники, применяемые лучшими игроками мира и России. Новое в технике хоккея, тенденции развития техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеиста. Методы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, нормативы по технике.

Тактическая подготовка

Общее понятие о стратегии и тактике, системе и стиле игры. Тактический план игр, его составление и осуществление. Понятие об индивидуальной,

групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и в обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот.

Средства тактики.

Индивидуальная тактика, её содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи.

Групповая тактика, её понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий.

Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием.

Групповые взаимодействия, как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве.

Силовая борьба в хоккее, её значение и применение. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами, руководство обороной.

Значение тактических заданий хоккеистам на игру, умение играть по избранному плану. Зависимость тактического настроения игры команды от возможностей противника, индивидуальных особенностей игроков, размеров поля, освещения льда, метеорологических условий. Тактические варианты игры на вбрасывание.

Морально-волевая подготовка

Спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсмена: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность перед коллективом, инициативность. Психологическая подготовка хоккеистов, её значение для достижения высоких результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов. Психологическая подготовка непосредственно перед матчем и в ходе его. Индивидуальный подход к учащимся.

Основы методики обучения и тренировки

Понятие об обучении и спортивной тренировке хоккеиста. Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, осознанность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация.

Особенности в подборе средств и методов физической, технической и тактической подготовки. Организация и проведение учебных игр, товарищеских соревнований.

Участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста спортивного мастерства, контроля за состоянием учебно-тренировочного процесса. Схема построения тренировочного занятия в хоккее.

Соотношение частей занятия и средств решения задач каждой части.

Индивидуальная работа в процессе тренировки и по заданию. Дозировка нагрузки.

Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов тренировки и их задачи, средства и методы решения задач тренировки по периодам.

Индивидуальная, командная и самостоятельная тренировки.

Правила игры, организация и проведение соревнований

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Золотая шайба».

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная, олимпийская.

Их особенности. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, форма и порядок представления отчетов.

Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест для соревнований, информация.

Установка перед игроками и разбор проведенных игр

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков.

Техника тактика игры команды и её отдельных звеньев и игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности.

Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры.

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам.

Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками и звеньями.

Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок.

Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

Места занятий, оборудование, инвентарь

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке и его оборудование. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Общая физическая подготовка (для всех этапов обучения)

Укрепления для укрепления мышц костно-связочного аппарата и повышения подвижности в суставах.

-Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

-Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сид и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

-Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном присяде и полуприсяде.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений.

-Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Упражнения в свободном беге, с внезапными с остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения на брусках, перекладине, бревне. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Катание на лыжах с гор, езда на велосипеде по сложнопересечённой местности.

Упражнения для развития быстроты.

-Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке, проплывание коротких отрезков на время. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы.

-Элементы вольной борьбы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе. Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра. Приседания на

одной и двух ногах. Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

-Прыжки в высоту, длины, тройнымс разбега. Многоскоки, прыжки в глубину, метание гранат и камней. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости.

-чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 8 километров, фартлек, туристические походы. Спортивные игры. Бег на лыжах от 5 до 15 километров. Езда на велосипеде по равнине и в горы. Повторное проплывание отрезков 25-100 метров на время. Игры на воде.

Специальная физическая подготовка СФП (для спортивно-оздоровительного этапа)

На развитие быстроты

Для повышения скорости старта в простой и сложной ситуации. Для совершенствования стартового разгона. Для повышения абсолютной скорости. Для повышения скорости рывково-тормозных действий для повышения скорости переключения от одного действия к другому.

На развитие гибкости

Упражнения без предметов. Упражнения с предметами: гимнастической палкой, скакалкой, мячами (по одному и в парах). Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения из хоккея. Подвижные игры.

На развитие выносливости

Упражнения низкой, средней и высокой интенсивности.

На развитие ловкости

Специальные упражнения из хоккея (удары по шайбе клюшкой и ногой, ведение и отбор шайбы, передачи шайбы). Упражнения с шайбой. Акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения. Гимнастические упражнения на гимнастической скамейке и на шведском столе. Подвижные игры.

СФП (для этапов начальной подготовки)

Упражнения для развития «взрывной» силы.

-Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), вес которых не более 50% собственного веса тела. Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: вперед, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность. Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося

партнёра плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития быстроты.

Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров в различных направлениях. Бег максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд). Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (задание шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках на отрезках 18, 36, 54 метров.

Упражнения для развития выносливости.

Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.). Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.). Регулирование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5). Интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3). Игры на коньках для хоккея с мячом.

Упражнения для развития ловкости.

Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Наклоны и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с перемещениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости.

Плавные движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Упражнения с полупагатами. Упражнения с клюшкой с партнёром. «Мост» из положения лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Упражнения для учебно-тренировочных этапов)

Упражнения для развития «взрывной» силы.

Программа начальной подготовки. Дополнительно: упражнения со штангой с весом 60% от максимального. Беговые упражнения с отягощениями. Броски тяжёлой шайбы (до 400 грамм). Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты.

-По программе начальной подготовки. Дополнительно увеличивается длина дистанции до 60-100 метров.

Упражнения для развития выносливости.

-По программе начальной подготовки. Дополнительно: дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 5 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15 мин.

Упражнения для развития ловкости.

-По программе начальной подготовки. Следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнёра, без зрительного контроля). Преодоление полосы препятствий.

Упражнения для развития гибкости.

- По программе начальной подготовки, количество повторений рекомендуется увеличить.

Техническая и тактическая подготовки. Для спортивно-оздоровительной группы.

Техника игры

Техника бега на коньках коротким и скользящим шагом. Торможения — плугом, полуплугом и с поворотом на 90°. Переход с медленного бега на коньках на быстрый. Движения переступанием по кругу вправо и влево (перебежка). Движение спиной вперед по прямой и дугам. Прыжки через препятствия толчком одной и обеими ногами. Рывки с места. Ускорения.

Основная стойка хоккеиста.

Техника владения клюшкой. Обучение способам держания клюшки (основной и широкий) в различные моменты игры.

Ведение шайбы (плавное, короткое и не отрывая клюшки от шайбы) перед собой, по дуге вправо и влево, между стойками. Ведение шайбы клюшкой и коньком с броском о борт.

Броски шайбы. Бросок шайбы с места по льду и по воздуху (справа и слева). То же в движении (слева и справа).

Остановка шайбы. Остановка шайбы, скользящей по льду слева, справа, крюком клюшки, рукояткой клюшки. Остановка шайбы коньком (внутренней и внешней стороной конька), рукой.

Обманные движения (финты) клюшкой и туловищем.

Техника игры вратаря. Ловля шайбы свободной от клюшки рукой. Положение вратаря при отбивании. Отбивание скользящей шайбы.

Тактика игры

Обучение индивидуальным тактическим действиям: обводка противника на скорости, пропуская шайбу под клюшкой или между коньками; отбор шайбы с выбиванием клюшкой, ударом по клюшке снизу; знакомство с приемами игры противника. Обучение выбору места в нападении и защите в различных

игровых упражнениях.

Обучение групповым тактическим действиям: передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены мест и со сменой. Передачи шайбы в парах и движении по прямой и дугам; передачи шайбы партнеру на крюк вытянутой клюшки. Передачи шайбы в движении между стойками, кубиками.

Атака ворот: одним игроком против вратаря; двумя игроками против вратаря или одного защитника и вратаря; тремя игроками против двух защитников и вратаря. Игра в различных сочетаниях игроков с определенными заданиями.

Обучение командным тактическим действиям: расстановка игроков при различных игровых ситуациях в команде в зависимости от того, на каком месте «играет» игрок.

Обучение тактическим действиям вратаря: выбору исходной позиции в зависимости от места и угла броска шайбы.

Для групп начальной подготовки

Техника игры

Повторить ранее пройденный материал. Дальнейшее изучение передвижения на коньках. Бег рывками с изменением направления движения. Эстафеты поперек и вдоль поля (по прямой и дугам). Бег спиной вперед. Переступание скрестным шагом. Торможение с поворотом на 90° одним коньком. Торможение с поворотом и последующим ускорением. Прыжки в длину через препятствия, отталкиваясь одной и обеими ногами.

Ведение шайбы. Ведение шайбы с подкидкой ее через низкий борт и другие препятствия. Ведение шайбы с подпрыгиванием коньком. Ведение шайбы сбоку и закрывание ее туловищем и клюшкой от ударов противника.

Броски шайбы. Бросок шайбы слева, справа, после ведения на различных скоростях. Подкидка шайбы. Удар по шайбе с места и в движении. Бросок с последующим добиванием.

Остановка шайбы. Остановка шайбы крючком клюшки с подстраховкой коньком. Остановка рукояткой клюшки шайбы, скользящей далеко от хоккеиста.

Обманные движения (финты). Обманные движения, предшествующие броску, удару по шайбе. Обманные движения, предшествующие передаче шайбы. Обманные действия за счет изменения скорости и направления.

Силовые приемы в борьбе за шайбу. Прижимание владеющего шайбой к борту. Толчок плечом, грудью, бедром с последующим овладением шайбой. Ведение силовой борьбы за шайбу у бортов и в углах поля.

Ловля шайбы на себя. Подкатывание под игрока, бросающего шайбу. Положение хоккеиста при выполнении приема ловли шайбы на себя.

	на стул			
4	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	+		
5	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот	+		
6	Бег скользящими шагами	+	+	+
7	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда	+		
8	Повороты по дуге толчками одной (внешней) (переступанием)	+		
9	Повороты по дуге переступанием двух ног	+	+	
10	Повороты влево и вправо скрестными шагами		+	+
11	Торможения полуплугом и плугом	+		
12	Старт с места лицом вперед	+	+	+
13	Бег короткими шагами		+	+
14	Торможения с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах		+	+
15	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)		+	+
16	Прыжки толчком одной и двумя ногами		+	+
17	Бег спиной вперед не отрывая коньков		+	
18	Бег спиной вперед переступанием ногами		+	+
19	Бег спиной вперед скрестными шагами			+
20	Повороты в движении на 180° и 360°		+	+
21	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах		+	+
22	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления		+	+
23	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении			+
24	Кувырок в движении			
25	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении		+	+
26	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости			
27	Комплекс приемов техники по			

передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования			
--	--	--	--

**Техническая подготовка для всех этапов.
Приемы техники владения клюшкой и шайбой**

№ п/п	Приемы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки	
		1-й	1-й	2-й
1	2	5	6	7
1	Основная стойка хоккеиста	+		
2	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий	+		
3	Ведение шайбы на месте	+	+	
4	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	+	+	+
5	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+
6	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+
7	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки		+	+
8	Ведение шайбы коньками		+	+
9	Ведение шайбы в движении спиной вперед			+
10	Обводка соперника на месте и в движении	+	+	+
11	Длинная обводка	+	+	+
12	Короткая обводка		+	+
13	Силовая обводка			
14	Обводка с применением обманных действий-финтов	+	+	+
15	Финт клюшкой		+	+
16	Финт с изменением скорости движения			
17	Финт головой и туловищем		+	+
18	Финт на бросок и передачу шайбы			
19	Финт - ложная потеря шайбы			
20	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+
21	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+
22	Удар шайбы с длинным замахом		+	+
23	Удар шайбы с коротким замахом			+

	(щелчок)			
24	Бросок-подкидка		+	+
25	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы	+	+	+
26	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы			
27	Броски шайбы с неудобной стороны		+	+
28	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+
29	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям			+
30	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+
31	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника		+	+
32	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом.			
33	Остановка и толчок соперника грудью			
34	Остановка и толчок соперника задней частью бедра			
35	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой			

Техническая подготовка всех этапов. Техника игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки	
		1-й	1-й	2-й
1	Обучение основной стойке вратаря	+	+	
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+	+	
3	Приемы техники передвижения на коньках	+		
4	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+	+
5	Т-образное скольжение (вправо, влево)	+	+	+
6	Передвижение вперед выпадами	+	+	+
7	Торможение плугом, полуплугом	+		
8	Торможение на параллельных коньках	+	+	+
9	Передвижение короткими шагами	+	+	+
10	Повороты в движении на 180°, 360°	+	+	+

	в основной стойке вратаря			
11	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+	+
<i>Ловля шайбы</i>				
12	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте	+		
13	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	
14	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением		+	
15	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена		+	
<i>Техника игры вратаря</i>				
16	Ловля шайбы ловушкой в шпагате			
17	Ловля шайбы на блин			
18	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени		+	
<i>Отбивание шайбы</i>				
19	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+	
20	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+		+
21	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена			+
22	Отбивание шайбы коньком	+	+	
23	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	
24	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и на два колена		+	
25	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки			
26	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и на два колена			+
27	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена			
28	Отбивание шайбы щитками в шпагате			+

29	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки			
30	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)			
<i>Прижимание шайбы</i>				
31	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой	+	+	
32	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении		+	
33	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена		+	+
34	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	
35	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту		+	+
36	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	
37	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками			
38	Передача шайбы подкидной			
39	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками			

Контрольно-переводные нормативы

№ п/п	Тесты	Возраст					
		СОГ			НП		
		Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хор.	Удов.
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	9	7	11	9	8
2	Прыжки в длину с места (см)	195	188	180	201	193	185
3	Тройной прыжок с места (см)	-	-	-	-	-	-
4	Поднимание туловища	47	43	40	48	44	41
5	Бег 60 м (сек)	9,66	9,98	10,3	8,96	9,25	9,54
6	Бег 300 м (сек)	55,1	55,9	56,6	52,6	53,7	54,7
7	Бег 3000 м (мин)	14,12	14,30	14,48	13,0	13,24	13,48
<i>Специальная подготовка</i>							
1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	6,1	6,2	6,4	5,7	5,8	6,0
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед	8,3	8,6	8,8	7,9	8,2	8,4
3	Челночный бег на коньках 18 x 12 м (сек)	56,7	57,8	58,9	54,6	55,9	57,3
4	8-минутный бег на коньках (км)	2,654	2,599	2,442	2,870	2,790	2,710
5	Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	27,0	27,9	28,7	26,5	27,4	28,3
6	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	29,1	30,1	31,0	28,0	29,1	30,2
7	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени)	1,19	1,74	2,31	0,93	1,38	1,82

	прохождения тестов 5 и 6)						
8	Точность бросков шайбы в цель	9	8	7	13	12	10

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- знание терминологии, принятой в хоккее;
- подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися;
- определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- составить комплекс упражнений по проведению разминки.

Судейство учебно-тренировочных групп в основном проводят сами учащиеся под руководством тренера.

Восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одногруппного занятия, способствующие стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. В спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя (как психолога) в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Гигиенические средства восстановления – это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха. Необходимо обязательное соблюдение

технических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка учащихся органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической, игровой) и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:

- 1) воспитание личностных качеств учащихся;
- 2) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- 3) воспитание волевых качеств;
- 4) развитие процесса восприятия;
- 5) развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- 6) развитие оперативного (тактического) мышления;
- 7) развитие способности управлять своими эмоциями.

Психологическая подготовка к конкретному матчу

- Осознание игроками значимости предстоящего матча
- Изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности)
- Изучение сильных и слабых сторон игры соперника и подготовка к матчу с учетом своих возможностей в настоящий момент
- Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящей игре
- Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем, создание бодрого эмоционального состояния.

Медицинское обследование.

Медицинское обследование учащиеся проходят два раза в год. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Контроль за подготовкой

Контроль является составной частью подготовки учащихся. В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена. Проводится в конце конкретного этапа. В программу этапного контроля входят:

- лабораторные обследования
- антропометрические обследования
- тестирование уровня физической подготовленности
- тестирование технико-тактической подготовленности
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят:

- объема и эффективности соревновательной деятельности
- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных занятий

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него. Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

- контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства)
- контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности)
- контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

IV. Методическое обеспечение

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки юных хоккеистов. Техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно расходовать свой потенциал. При правильной

технике катания юный хоккеист будет знать: правильную посадку; момент отталкивания мыском и вынос ноги на внешнее ребро лезвия; перенос центра тяжести с левой на правую ногу; ноги полусогнутые. При скольжении перебежкой нога идет сверху через другую ногу под углом 45° , корпус должен иметь наклон в сторону поворота. При этом клюшка у игрока должна быть в одной руке. При передаче и бросках, крюк клюшки должен быть закрытый, нижняя рука находится посередине клюшки. Бросок в хоккее производится за счет корпуса.

Технические приёмы сложны и требуют определенных коллективных усилий для овладения ими. Для этого используются разнообразные движения и действия: ходьба, бег, прыжки, внезапные остановки, повороты, различные удары по шайбе. Играющие стремятся совместно со своими партнерами добиться преимущества над противником, который оказывает активное сопротивление.

Разнообразные движения и действия, обычно выполняемые на свежем воздухе, то есть в благоприятных гигиенических условиях, оказывают на детей оздоровительное воздействие. Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма ребенка и служат полезным средством активного досуга.

При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности, строго нормировать физические нагрузки. Большое внимание следует уделять технической подготовке юных хоккеистов. В занятие необходимо включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающего поддержание нормальной осанки.

Кроме этого на занятиях с детьми следует уделять должное внимание освоению техники хоккея, т.к. организм воспитанников вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У обучающихся 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 для создания целостного представления изучаемого приема, необходим образцовый показ педагогом приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

- принцип комплексности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-воспитательного процесса (виды подготовки, воспитательную работу, воспитательные мероприятия и комплексный контроль) в оптимальном соотношении;

- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам и его соответствия требованиям спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

- принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных хоккеистов.

В качестве основного принципа организации учебно-воспитательного процесса предлагается игровой принцип, предусматривающий широкое использование игровых комплексов и тренировочных заданий. Учебное занятие строится с учетом постепенно повышающихся требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, развития у них специфических качеств, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям хоккеем.

Обучение новому техническому приему начинается с создания представления о нем. С этой целью педагог объясняет назначение данного приема и показывает его обучающимся. Одновременно акцентируется внимание на наиболее важных деталях движения (действиях). Для создания представления о техническом приеме и тактическом действии используются специальные схемы. Важно, чтобы воспитанники поняли, осмыслили изучаемый материал. После объяснения и показа следует первичное выполнение под наблюдением педагога. Здесь очень важно осознать движение и самостоятельно контролировать его. Как только осваивается общая схема изучаемого движения, переходят к его совершенствованию. Совершенствование двигательных навыков осуществляется в ходе многократных повторений, в результате которых движения становятся более правильными, экономичными. Двигательный навык должен быть доведен до известной степени автоматизма.

Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств на всех этапах подготовки хоккеистов используются методы целостного упражнения, сопряженного воздействия, игровой и соревновательный, методы воздействия словом и средствами наглядной агитации. В отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения.

В практике подготовки хоккеистов названные методы часто объединяются, комбинируются в соответствии с содержанием занятий. При этом образуются различные комбинированные методы.

Метод целостного упражнения предусматривает разучивание движений хоккеиста с шайбой и без шайбы – по возможности в целом виде, с акцентом на изучение обучаемого на главном в этом движении.

Метод сопряженного воздействия обеспечивает взаимодействие физической подготовки с технико-тактической. Он способствует развитию специальных физических качеств во время отработки приемов владения шайбой или тактических действий.

Игровой метод обусловлен методическими особенностями хоккея, но может применяться и при проведении занятий по физической подготовке. Используется как при начальном обучении движениям, так и при комплексном совершенствовании двигательных способностей, специфических для хоккеиста.

Соревновательный метод является способом стимулирования деятельности хоккеиста. Используется как при разучивании приемов владения шайбой, так и в самостоятельных занятиях (игры: учебные, контрольные, товарищеские, официальные; игровые упражнения с целью выявления победителей).

Методы использования слова и наглядного воздействия широко применяются в практических и теоретических занятиях:

Словесные методы: инструктирование, сопроводительное пояснение, указания команды, словесные оценки, словесные отчеты и взаиморазъяснения;

Методы натуральной демонстрации: непосредственный показ педагогом или хорошо подготовленным воспитанником движений с шайбой и без шайбы при изучении (удары, остановки, прыжки и др.) и в процессе их совершенствования;

Методы опосредованной демонстрации: демонстрация наглядных пособий по технике и тактике игры (рисунков, фотографий, плакатов, макетов и др.), просмотр видеозаписей проведенных игр.

Основные методы обучения тактике хоккея и совершенствования в ней:

- метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);
- метод демонстрации и показа;
- метод слова;
- метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению;
- целостный и расчлененный;
- анализ видеоматериалов по тактике;
- анализ своих действий и действий противника.

Изучение тактических действий и вариантов протекает в двух направлениях:

- индивидуальной тактической подготовленности;
- групповой и командной тактической подготовленности.

Основными средствами обучения являются физические упражнения, которые по признаку специфичности разделяются на 3 группы:

общеподготовительные упражнения – это упражнения, способствующие совершенствованию физических качеств: ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости;

специальные упражнения, способствующие освоению техники движений с шайбой и без шайбы:

с шайбой (удары клюшкой, передачи шайбы разными способами, ведение шайбы, владения, финты, вбрасывания, отборы шайбы, приемы вратаря);

без шайбы (бег с разными направлениями движения и положениями тела, прыжки с места и с разбега, обманные движения – финты туловищем);

тренировочные упражнения, способствующие освоению индивидуальных, групповых и командных тактических действий и развитию специальных качеств хоккеиста в области интеллекта, перцепции и психомоторики (объема и переключения внимания, объема поля зрения, быстроты сложных реакций и ответных действий, ориентировки, быстроты выбора решения, быстроты перемещения, быстроты мышления), обеспечивающих ориентировку хоккеистов в игровых условиях игровых ситуаций и правильность выбора решения данной ситуации.

Формы

Основной формой организации учебного процесса является занятие, которое проводится с постоянным составом обучающихся под руководством педагога. Занятие строится по определенному плану, позволяющему распределить учебные задания в нужной последовательности, предусмотреть организацию и методы проведения в зависимости от задач занятия и конкретных условий.

Структура) занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть.

Цели: организация группы для занятий, мобилизация внимания и регулирование психофизиологического состояния обучающихся.

Задачи: активизация двигательного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма к повышенной деятельности.

Содержание: построение, ходьба различными способами в изменяющемся

темпе в сочетании с движениями рук и туловища, умеренный бег, бег с ускорением, прыжки, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения и подвижные игры. Продолжительность: 10-20% времени, отведенного на занятие. Чтобы добиться высокой эффективности подготовительной части занятия, необходимо: проводить упражнения без больших пауз; чередовать упражнения, оказывающие воздействие на различные мышечные группы; выполнять движения с большой амплитудой; чередовать упражнения, различные по характеру выполнения - на силу, растягивание и расслабление, упражнения медленные и плавные с быстрыми. На отдельных занятиях тренировочного характера первая часть проводится в виде разминки (общей и специальной), направленной на специализированную подготовку организма к выполнению основной части.

Основная часть.

Основное назначение: обучение специальным знаниям и навыкам.

Задачи:

1. Повышение уровня физического развития и подготовленности воспитанников.
2. Воспитание моральных и волевых качеств, подготовка организма к повышенным напряжениям.
3. Овладение техникой в хоккее.

Средства: упражнения в технике хоккея. Продолжительность: 70-80% времени занятия. Продолжительность и построение основной части занятия зависят от задач, подготовленности обучающихся и условий проведения.

Основная часть занятия может состоять из двух разделов:

1. Изучение и разучивание техники хоккея с помощью специальных упражнений.
2. Применение и закрепление изученного материала на практике. Однако в отдельные занятия может включаться лишь один из этих разделов.

Заключительная часть

Основное назначение: завершение занятия.

Задачи:

1. Создание условий для более быстрого протекания процессов восстановления.
2. Подготовка к ведущей деятельности (после занятия).
3. Подведение итогов занятия.

Средства: медленная ходьба и бег, строевые упражнения, упражнения на внимание, расслабление, упражнения в отдельных приемах хоккея, разбор ошибок и замечания по занятию.

Продолжительность: 5-10% всего занятия.

В заключительной части применяются упражнения средней и малой интенсивности, несложные по координации, известные детям. Их назначение - снять нагрузку и привести организм в относительно спокойное состояние. В конце занятия важно умело снизить эмоциональное состояние обучающихся.

При подведении итогов педагог останавливается на типичных ошибках и путях их устранения, разбирает на схемах технические недостатки. После этого даются индивидуальные задания.

Структура занятия не является стандартом, она изменяется в зависимости от задач и содержания занятия, периода тренировки и контингента обучающихся. В связи с этим в практике используются различные типы занятий; вводное, общей физической подготовки, изучения нового материала, смешанный, контрольный (для текущего учета).

Формы организации воспитанников

В процессе проведения занятия применяются следующие формы организации детей: групповая, работа в парах, индивидуальный подход к каждому воспитаннику.

- Групповая форма чаще всего используется в занятиях с начинающими, при решении задач физической подготовки, изучении техники и основ тактики хоккея. Педагог проводит занятие одновременно со всей группой, давая общие упражнения для всех обучающихся.

- Работа в парах используется в тех случаях, когда отдельные воспитанники отстают в физической, тактической, технической подготовке. Педагог определяет слабые места в подготовке воспитанников и дает им индивидуальные задания, которые выполняются во время занятия.

Методические рекомендации

Учебный материал, предусмотренный программой для различных групп занимающихся, распределяется в соответствии с их технико-тактической, общей физической и специальной подготовленностью. В зависимости от степени подготовленности хоккеистов, задач и условий, имеющихся в коллективе для проведения занятий, педагог может вносить в программу необходимые изменения.

Практический материал программы изучается на занятиях, которые проводятся в форме уроков, учебных, тренировочных, комплексных и специальных занятий по физической подготовке, а также в процессе двусторонних игр, товарищеских матчей. На начальных этапах обучения большое внимание должно уделяться всесторонней физической подготовке. От степени развития физических качеств (сила, скорость, ловкость, выносливость, гибкость) во многом зависит возможность лучшего освоения техники и тактики игры.

Помимо общих контрольных упражнений педагог может установить индивидуальные контрольные нормативы, которые хоккеисты должны выполнять в установленные сроки.

Подготовка и сдача нормативов осуществляется регулярно в процессе занятий и является органической частью учебного процесса.

Большое внимание следует уделять обучению технике бега на коньках, приемам игры в хоккей и их совершенствованию. По мере усвоения технических приемов условия их выполнения необходимо усложнять, увеличивая быстроту исполнения и скорость передвижения, приближая занятия к игровой обстановке.

Во время занятий с хоккеистами при обучении и совершенствовании приемов техники и тактики игры используется дополнительное оборудование: мишени, переносные ворота, передвижные бортики и др.

По мере усвоения основ тактики игры, хоккеистам следует давать задания, связанные с выполнением более сложных игровых задач.

Работа учебных групп в основном проводят сами занимающиеся под руководством тренера.

После каждой учебной игры тренер обязан делать разбор, отмечая ошибки и положительные стороны всей команды, отдельных звеньев и игроков.

Овладение техникой и тактикой игры в хоккей — длительный процесс, требующий от занимающихся большой настойчивости и трудолюбия.

Помимо физической, технической и тактической подготовки большое внимание следует уделять воспитанию морально-волевых качеств, необходимых хоккеистам (решительность, настойчивость, смелость, воля к победе).

В процессе воспитания волевой и психологической подготовки следует уделять внимание повышению переносимости хоккеистами тренировочных нагрузок, применению индивидуальных средств тренировки и сыгранности в команде.

Процесс учебной и спортивной работы должен носить воспитательный характер.

Воспитанию занимающихся способствуют также хорошая организация занятий, высокая требовательность к выполнению заданий, дисциплина на занятиях. Большое значение имеет личный пример тренера.

Большое значение имеет воспитание преданности своему коллективу, ответственности, смелости, воли и упорства в достижении задач, поставленных перед коллективом.

Литература

Для тренеров-преподавателей

1. Примерная программа спортивной подготовки по хоккею для ДЮСШ, СДЮШОР. Авторский коллектив: В.П. Савин., Г.Г. Удильов, Ю.В. Королев, В.С. Львов, А.П.П. Давыдов, В.В. Крутских, Е.А. Щербаков (Москва, Издательство Советский спорт, 2009.- с. 101).
2. Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», утвержденными приказом Минспорта России от 27.03.2013 г. № 149.
3. Гигиена физического воспитания и спорта: конспект лекций/ сост. В.А. Смирнов, С.А. Лобанов.- Уфа: Вагант, 2007-88с.
4. Лекарства и БАД в спорте: Практическое руководство для спортивных врачей, тренеров и спортсменов/ Р.Д. Сейфулла, З.Г. Орджоникидзе и др. - М.: Литтерра, 2003.- 320 с.

Для учащихся

1. "Основы обучения и тренировки юных хоккеистов". В.А. Быстров, Изд-во "Терра-Спорт" 2000 г.
2. Лекарства и БАД в спорте: Практическое руководство для спортивных врачей, тренеров и спортсменов/ Р.Д. Сейфулла, З.Г. Орджоникидзе и др. - М.: Литтерра, 2003.- 320 с.

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено
печатью

(41) серия 97а
листа(ов) МБОО ДО ДЮСШ М
Стерлибашевский район Республики
Башкортостан

/ И.И. Муратов /

