

Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Центр детского творчества «Радуга»



Образовательная программа дополнительного образования детей

«Хоккей»

Программа физкультурно-спортивной направленности
срок реализации программы – 3 года
программа рассчитана на детей 11-17 лет

Педагог дополнительного образования:
Петренко Алексей Петрович



Пояснительная записка

Игра в хоккей является самым массовым видом спорта не только в России, но и в мире. Каждый, кто занимается хоккеем, систематически тренируется и участвует в соревнованиях, повышает свои физические качества, укрепляет здоровье. Хоккей из-за своей доступности сегодня в нашем селе привлекает все новые массы детей, прививая им полезные спортивные навыки.

Программа по хоккею составлена в соответствии с нормативными документами Министерства образования Российской Федерации, Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Министерства финансов РФ, регламентирующих работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке юных спортсменов и результатов научных исследований.

Цель программы: реализация ребенка в спортивной деятельности посредством занятий футболом.

Задачи:

- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов;
- укрепление здоровья;
- популяризация хоккея среди учащихся;
- методическое руководство детским и юношеским хоккеем;

Программа рассчитана на следующие *этапы обучения*:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный
- спортивного совершенствования

Учащиеся переводятся с этапа на следующий этап подготовки при условии успешной сдачи контрольных нормативов. В виде исключения некоторые учащиеся, не выполнившие контрольных нормативов, но соответствующие возрасту могут быть оставлены на данном этапе по решению педагога.

Задачи и средства этапов подготовки

Этап начальной подготовки (до года):

- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие;
- развитие быстроты, ловкости, координации движений;
- обучение техники катания;
- обучение основам
- техники владения клюшкой;
- ознакомление с правилами игры в хоккей;
- привитие навыков личной гигиены.

Учебно-тренировочный этап (до 2 лет):

- совершенствование всесторонней физической подготовленности;
- развитие быстроты, силы, общей и специальной выносливости;
- совершенствование техники катания, совершенствование владения клюшкой, силовых приемов;
- изучение и совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики игры в хоккей;
- определение игрового амплуа;
- участие в соревнованиях;
- ознакомление с основными положениями тренировки хоккеистов;
- воспитание навыков самостоятельной подготовки по совершенствованию техники.

Этап спортивного совершенствования (до 3 лет):

- дальнейшее совершенствование атлетической подготовленности с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- приобретение соревновательного опыта игры с высококвалифицированными хоккеистами;
- совершенствование индивидуальной манеры игры, основанной на высоком уровне технико-тактической и специальной физической подготовленности;
- овладение навыками судейства по хоккею;
- совершенствование теоретических знаний, особенно в вопросах тактики игры, методики спортивной тренировки.

Организация учебно-тренировочной и воспитательной работы

В детском объединении по хоккею занимаются мальчики и юноши в возрасте от 11 до 18 лет, допущенные к занятиям. Зачисление в детское объединение осуществляется по заявлению от родителей или их законных представителей на свободной и бесплатной основе.

Учебная и воспитательная работа с учащимися планируется на основе настоящей программы и проводится круглогодично.

Для перевода с одного этапа на другой занимающиеся должны выполнить контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

В процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований педагог должен следить за успеваемостью и дисциплиной учащихся в общеобразовательной школе, устанавливать связь с классным руководителем и родителями спортсменов.

Учитывая успеваемость и дисциплину учащихся, тренер может уменьшить для отдельных учащихся количество занятий или временно запретить посещение занятий в детском объединении.

При проведении практических занятий и соревнований необходимо строго соблюдать требования по врачебному контролю над занимающимися,

предупреждению травм и обеспечению санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Физическое состояние спортсменов учитывается педагогом при планировании тренировочных нагрузок.

Планирование учебно-тренировочного процесса

Планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется на весь период обучения по каждому учебному году (годовой план), или по периодам подготовки (циклы).

Учебный план предусматривает постепенное сложности реальных задач и увеличение объёма и интенсивности учебно-тренировочного процесса.

Годовой план для каждой учебной группы составляется исходя из круглогодичности подготовки в соответствии с данной программой и режимом учебно-тренировочной работы.

Планы по периодам включают в себя: подготовительный, соревновательный и переходный периоды, которые планируются на основании годовых планов.

Учёт учебно-тренировочной работы каждой группы ведётся тренером в специальном рабочем журнале.

Учебный материал по теоретической и общефизической подготовке в программе представлен без разделения по этапам обучения, что даёт возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этих этапов программы, соотносясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности учащихся.

Степень подготовленности по общей и специальной физической подготовке определяется сдачей контрольных нормативов.

Распределение учебных часов по видам подготовки в течение года может несколько изменяться в зависимости от климатических условий, а с учетом уровня подготовленности юных хоккеистов, их возраста.

Годичный цикл тренировочных занятий этапов подготовки делится на три периода:

- I. подготовительный,
- II. соревновательный,
- III. переходный.

1. Подготовительный период - охватывает отрезок времени от начала занятий до первых соревнований.

Подготовительному периоду тренировок всегда следует уделять большое внимание.

Задачи подготовительного периода:

- приобретение и дальнейшее углубление общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта;

- развитие выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приёмов игры;
- изучение техники и тактики игры, совершенствование ранее изученных действий;
- дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств.

В результате занятий в подготовительном периоде каждого последующего года обучения перед началом календарных игр должен быть достигнут уровень подготовленности более высокий, чем в прошлом году.

2. Соревновательный период - включает в себя отрезок времени от первой до последней игры календарных соревнований.

Главная его задача – достижение высоких и стабильных результатов.

В младшем возрасте установка на высшие достижения носит характер отдалённой перспективы.

Задачи соревновательного периода:

- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- изучение, закрепление, совершенствование и повышение вариативности техники;
- овладение различными тактическими вариантами ведения игры и приобретение игрового опыта;
- совершенствование моральной и волевой подготовки.

Важнейшим средством и методом всей подготовки являются игры и игровые упражнения, выполняемые в условиях, приближённых к игре. Однако в отдельные дни и недели соревновательного периода нужно включать также дополнительные тренировочные занятия, направленные на поддержание общей выносливости.

В психологической подготовке акцентируется внимание на развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях, на проявление воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых ситуациях, на преодоление неуверенности, боязни, действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры.

Теоретическая подготовка в этот период направлена на изучение особенностей соревнований, а также на расширение знаний и умение, способствующих успешному выступлению в соревнованиях.

Хоккеисты учатся распознавать команды и наиболее излюбленные приёмы игроков команд противника, составлять и анализировать выполнение тактических планов игры, разбирать проведение игры.

3. Переходный период - начинается по окончании соревнований и продолжается до восстановления тренировок в новом годичном цикле, но он не должен быть более нескольких месяцев.

Задачи переходного периода:

- сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне;

- обеспечение активного отдыха занимающихся, лечение травм;
- устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращается и количество практических занятий в неделю. В то же время, в этот период тренировочный процесс не должен прерываться. Должны быть созданы условия для сокращения определенного уровня тренированности. Тем самым гарантируется преемственность между завершающимся и очередным циклом тренировки.

Основное содержание в этом периоде составляет общая физическая подготовка. Проводится работа над устранением недостатков в технической и тактической подготовленности.

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как на тренировке, и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия. Целесообразно проводить просмотр игр и тренировочных занятий команд, более высоких по классу.

Практический материал программы изучается на групповых учебно-тренировочных занятиях, в процессе соревнований, а также при выполнении индивидуальных и домашних занятий.

В процессе многолетней подготовки юных хоккеистов необходимо учитывать закономерности физического развития, т.е. роста, веса, силы, выносливости, быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма.

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям является период до полового созревания, поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные хоккеисты освоили наибольший объем двигательных навыков.

Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно.

До 11-12 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, укреплению мышц, которые в обычных условиях развиваются слабо. В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями.

В 14-15 лет происходит значительный прирост силы. В этот период можно применять отягощения весом 60-70% от максимального, избегая задержек дыхания, натруживания и предельного количества повторений упражнения. Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно-силовых способностей, и лишь в 16-18 лет у юношей создаются благоприятные возрастные предпосылки направленного развития силовых способностей.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (10-12 лет) – благоприятная предпосылка для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать

подвижные и спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

В возрасте 13-15 лет значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге.

Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет. Физиологическая основа выносливости лежит в повышении сопротивления организма утомляемости. Большое значение в борьбе с утомляемостью имеют и волевые усилия. Ациклический характер движений в хоккее усложняет выработку динамического стереотипа в деятельности дыхательной, сердечно-сосудистой и центральной нервной систем. Для того чтобы подготовить организм к подобной работе, необходимо упражнения с интенсивной нагрузкой чередовать с упражнениями малой нагрузки, а также применять большие нагрузки в начале тренировочных занятий и изменять характер упражнений. Так, например, после нескольких упражнений в быстрой атаке вдоль всей площадки даётся упражнение в бросках с определённых точек, а затем предлагается игра 3х3 в одни ворота.

Наиболее рациональными методами развития выносливости в хоккее являются переменный, интервальный и повторный.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие хоккеистов, развитие основных двигательных качеств — быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, улучшения координационных способностей, расширения объёма двигательных навыков, повышения общей работоспособности организма, создания прочной базы для высокого спортивного мастерства. В процессе многолетней тренировки юных хоккеистов удельный вес средств общей физической подготовки уменьшается, а специальной физической подготовки увеличивается.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности специфические для хоккея и содействовать быстрейшему освоению технических приёмов. Об уровне физической подготовленности судят по результатам контрольных нормативов, которые введены для каждого этапа подготовки.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных хоккеистов. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого тактического приёма решались и определённые тактические задачи. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

Методы контроля уровня обученности: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, нормативы по технике.

Требования к уровню подготовки

ТЕСТЫ	ВОЗРАСТ								
	7-8 лет			8-9 лет			9-10 лет		
	ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА									
1 Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	28	24	18	35	31	27	40	36	29
2 Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-	8	5	3
3 Прыжки в длину с места (см)	165	161	150	172	166	155	176	171	160
4 Бег 60 м (сек)	11,1	11,4	11,7	10,9	11,1	11,4	10,5	10,8	11,0
5 Бег 300 м (сек)	62,5	64,5	68,5	61,0	63,5	67,0	59,0	60,5	63,5
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА									
1 Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	7,2	7,4	7,7	6,9	7,1	7,3	6,6	6,8	7,0
2 Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	9,6	9,9	10,3	9,2	9,5	9,9	8,8	9,4	9,7
3 Челночный бег на коньках 9 х 6 м (сек)	19,2	19,8	20,5	18,6	19,1	19,7	17,9	18,7	19,4
4 Слаломный бег на коньках без шайбы (сек)	15,1	15,9	16,7	14,0	14,8	15,6	13,4	14,1	14,8
5 Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	16,5	17,4	18,3	15,7	16,2	16,8	15,3	15,7	16,2
6 Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 4 и 5)	1,42	2,06	2,7	0,84	1,45	2,06	0,5	0,98	1,46

ТЕСТЫ	ВОЗРАСТ								
	10-11 лет			11-12 лет			12-13 лет		
	ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА									
1 Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	9	7	11	9	8	13	11	10
2 Прыжки в длину с места (см)	195	188	180	201	193	185	-	-	-
3 Тройной прыжок с	-	-	-	-	-	-	599	586	572

места (см)										
4	Поднимание туловища	47	43	40	48	44	41	48	45	42
5	Бег 60 м (сек)	9,66	9,98	10,3	8,96	9,25	9,54	8,52	8,73	8,93
6	Бег 300 м (сек)	55,1	55,9	56,6	52,6	53,7	54,7	49,6	50,8	52,0
7	Бег 3000 м (мин)	14,12	14,30	14,48	13,0	13,24	13,48	12,42	13,06	13,24
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА										
1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	6,1	6,2	6,4	5,7	5,8	6,0	5,4	5,5	5,7
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	8,3	8,6	8,8	7,9	8,2	8,4	7,4	7,8	8,1
3	Челночный бег на коньках 18x12 м (сек)	56,7	57,8	58,9	54,6	55,9	57,3	51,5	52,5	53,7
4	8-минутный бег на коньках (км)	2,654	2,599	2,442	2,870	2,790	2,710	3,250	2,950	2,850
5	Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	27,0	27,9	28,7	26,5	27,4	28,3	25,1	26,0	26,9
6	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	29,1	30,1	31,0	28,0	29,1	30,2	27,1	27,9	28,0
7	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6)	1,19	1,74	2,31	0,93	1,38	1,82	0,90	1,31	1,71
8	Точность бросков шайбы в цель	9	8	7	13	12	10	15	13	12

ТЕСТЫ	ВОЗРАСТ									
	13-14 лет			15-16 лет			16-17 лет			
	ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД	УД

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	14	13	12	15	13	12	16	14	13
2	Тройной прыжок с места (см)	650	636	621	693	680	668	-	-	-
3	Пятикратный прыжок (см)	-	-	-	-	-	-	12,55	12,33	12,10
4	Поднимание	49	46	44	50	48	45	51	49	46

	туловища (кол-во раз за 60 сек)									
5	Бег 60 м (сек)	8,32	8,48	8,63	7,93	8,13	8,34	7,71	7,92	8,14
6	Бег 300 м (сек)	46,5	47,3	48,2	44,8	45,6	46,3	43,3	44,3	45,2
7	Бег 3000 м (мин)	11,30	11,42	12,00	11,06	11,18	11,36	11,00	11,12	11,2 4

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	5,1	5,2	5,3	5,0	5,1	5,2	4,9	5,0	5,1
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	7,3	7,5	7,7	6,8 7,1	7,3	6,4	6,7	6,9	
3	Челночный бег на коньках 18x12 м (сек)	49,9	50,6	51,0	48,5	49,8	51,1	46,7	47,7	48,6
4	8-минутный бег на коньках (км)	3,080	2,895	2,890	3,100	3,000	2,905	3,155	3,085	3,01 5
5	Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	24,4	25,0	25,6	24,1	24,7	25,2	23,81	24,2	24,7
6	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	25,8	26,5	27,2	25,6	26,3	27,0	24,8	25,3	25,8
7	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6)	0,72	1,13	1,54	0,46	1,11	1,32	0,52	0,83	1,13
8	Точность бросков шайбы в цель	17	16	14	19	17	15	19	17	16

Учебно-тематический план

На 1 год обучения

№	Тема	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Физическая культура и спорт в России. Развитие хоккея в России и за рубежом.	4	-	4
3	Гигиена тренировочных занятий и отдыха, режим питания спортсмена.	2	2	4
4	Физиологические основы учебной тренировки.	4	4	8
5	Общая физическая подготовка	4	20	24
6	Специальная физическая подготовка	4	28	32
7	Врачебный контроль. Самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж.	4	4	8
8	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	16	8	24
9	Морально-волевая подготовка хоккеиста. Психологическая подготовка.	4	4	8
10	Техническая подготовка.	18	32	50
11	Тактическая подготовка	16	16	32
12	Инструкторская и судейская практика.	8	8	16
13	Участие в соревнованиях.	8	24	32
Итого:		94	150	244

Содержание программы на 1 год обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория: знакомство с коллективом, программой обучения. Техника безопасности на занятиях.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России. Развитие хоккея в России и за рубежом

Теория: Понятие о физической культуре, значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Забота правительства о развитии физической культуры и спорта в России. Достижения российских хоккеистов на международных соревнованиях. Единая Всероссийская спортивная классификация, её значение в развитии хоккея. 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.

Тема 3. Гигиена тренировочных занятий и отдыха, режим питания спортсмена

Теория: 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 усваиваемости пищи.

Практика: Навыки закаливания, уход за экипировкой и спортивным снаряжением.

Тема 4. Физиологические основы учебной тренировки

Теория: 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.

Практика: Выполнение упражнений на различные группы мышц, растяжки.

Тема 5. Общая физическая подготовка

Теория: 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. 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.

Практика: Систематические занятия физическими упражнениями.

Тема 6. Специальная физическая подготовка

Теория: 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 уровня физической подготовленности хоккеистов.

Практика: Специальную физическую подготовку целесообразно подразделять на подготовку, проводимую на земле, в зале и на льду. Контрольные нормативы и упражнения по специальной физической подготовке.

Тема 7. Врачебный контроль. Самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж

Теория: 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.

Практика: Ведение дневника самоконтроля, навыки самомассажа.

Тема 8. Правила игры. Организация и проведение соревнований

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

Практика: Тренировки. Проведение «рабочих» соревнований между обучающимися по различным системам розыгрыша. Навык судейства и представления результатов судейства. Подготовка мест для соревнований.

Тема 9. Морально-волевая подготовка хоккеиста. Психологическая подготовка

Теория: 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.

Практика: Психологическая подготовка непосредственно перед матчем и в ходе его. Индивидуальный подход к занимающимся.

Тема 10. Техническая подготовка

Теория: Понятие о спортивной технике. 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 ведущими игроками мира и России. Новое в технике хоккея, тенденции развития техники. Значение контроля уровня технической подготовленности хоккеиста.

Практика: Всестороннее овладение приёмами техники современного хоккея.

Тема 11. Тактическая подготовка

Теория: Общее понятие о стратегии и тактике, системе и стиле игры. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Средства тактики. Групповые взаимодействия, как средство решения общей тактической задачи командной игры. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве.

Практика: Тактический план игр, его составление и осуществление. Командные взаимодействия в нападении и защите. Тактика игры в атаке и в обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием.

Тема 12. Инструкторская и судейская практика

Теория: Судейская практика: знать правила игры и основные методические положения судейства - выбор места, наблюдение, своевременное определение ошибок и подача свистков, жестикуляция. Умение вести анализ индивидуальных технико-тактических действий в контрольных и соревновательных играх. Правила ведения и обработки технических отчетов и протоколов игр. Умение составлять таблицы результатов и календарь в зависимости от системы розыгрыша.

Практика: Инструкторские навыки: провести с группой разминку, самостоятельно провести занятия с небольшой группой. Провести беседу в течение 10 – 15 минут на заданную тему. Принять участие в организации соревнований внутри группы, школы. Судейство учебных игр на учебно-тренировочных занятиях в качестве стажера.

Тема 13. Участие в соревнованиях.

Теория: Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры.

Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности.

Практика: Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры. Замена в ходе игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками и звеньями. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр. Анализ тактических и технических ошибок.

Учебно-тематический план

На 2 год обучения

№	Тема	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Физическая культура и спорт в России.	4	-	4
3	Гигиена тренировочных занятий и отдыха, режим питания спортсмена.	2	2	4
4	Физиологические основы учебной тренировки.	4	4	8
5	Общая физическая подготовка	8	32	40
6	Специальная физическая подготовка	8	40	48
7	Врачебный контроль. Самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж.	4	4	8
8	Организация и проведение соревнований.	16	8	24
9	Морально-волевая подготовка хоккеиста. Психологическая подготовка.	4	4	8
10	Техническая подготовка.	18	32	50
11	Тактическая подготовка	32	32	64
12	Инструкторская и судейская практика.	8	8	16
Итого:		94	182	276

Содержание программы на 2 год обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория: знакомство с коллективом, программой обучения. Техника безопасности на занятиях.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Понятие о физической культуре, значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Забота правительства о развитии физической культуры и спорта в России. Достижения российских хоккеистов на международных соревнованиях. Значение хоккея в российской системе физического воспитания. Характеристика современного состояния развития хоккея в России и за рубежом. Участие российских хоккеистов на Чемпионатах Мира, Олимпийских Играх, международных турнирах. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Гигиена тренировочных занятий и отдыха, режим питания спортсмена

Теория: 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.

Практика: Навыки закаливания, уход за экипировкой и спортивным снаряжением.

Тема 4. Физиологические основы учебной тренировки

Теория: 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.

Практика: Выполнение упражнений на различные группы мышц, растяжки.

Тема 5. Общая физическая подготовка

Теория: 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. 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.

Практика: Систематические занятия физическими упражнениями.

Тема 6. Специальная физическая подготовка

Теория: 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 уровня физической подготовленности хоккеистов.

Практика: Специальную физическую подготовку целесообразно подразделять на подготовку, проводимую на земле, в зале и на льду. Контрольные нормативы и упражнения по специальной физической подготовке.

Тема 7. Врачебный контроль. Самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж

Теория: 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. Массаж до и после тренировки.

Практика: Ведение дневника самоконтроля, навыки самомассажа.

Тема 8. Организация и проведение соревнований

Теория: Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры.

Замена в ходе игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками и звеньями. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр. Анализ тактических и технических ошибок. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Системы розыгрыша: круговая, смешанная, олимпийская. Их особенности.

Практика: Составление календаря спортивных встреч. Подготовка мест для соревнований, информация. Тренировки. Участие в соревнованиях. Проведение «рабочих» соревнований между обучающимися по различным системам розыгрыша. Навык судейства и представления результатов судейства. Подготовка мест для соревнований.

Тема 9. Морально-волевая подготовка хоккеиста. Психологическая подготовка

Теория: 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.

Практика: Психологическая подготовка непосредственно перед матчем и в ходе его. Индивидуальный подход к занимающимся.

Тема 10. Техническая подготовка

Теория: Понятие о спортивной технике. 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 ведущими игроками мира и России. Новое в технике хоккея, тенденции развития техники. Значение контроля уровня технической подготовленности хоккеиста.

Практика: Всестороннее овладение приёмами техники современного хоккея.

Тема 11. Тактическая подготовка

Теория: Общее понятие о стратегии и тактике, системе и стиле игры. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Средства тактики. Групповые взаимодействия, как средство решения общей тактической задачи командной игры. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве.

Практика: Тактический план игр, его составление и осуществление. Командные взаимодействия в нападении и защите. Тактика игры в атаке и в обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием.

Тема 12. Инструкторская и судейская практика

Теория: Судейская практика: знать правила игры и основные методические положения судейства - выбор места, наблюдение, своевременное определение ошибок и подача свистков, жестикуляция. Умение вести анализ индивидуальных технико-тактических действий в контрольных и соревновательных играх. Правила ведения и обработки технических отчетов и протоколов игр. Умение составлять таблицы результатов и календарь в зависимости от системы розыгрыша.

Практика: Оценка результатов соревнований, форма и порядок представления отчетов. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Инструкторские навыки: провести с группой разминку, самостоятельно провести занятия с небольшой группой. Провести беседу в течение 10 – 15 минут на заданную тему. Принять участие в организации соревнований внутри группы, школы. Судейство учебных игр на учебно-тренировочных занятиях в качестве стажера.

Учебно-тематический план

На 3 год обучения

№	Тема	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Физическая культура и спорт в России.	4	-	4
3	Гигиена тренировочных занятий и отдыха, режим питания спортсмена.	2	2	4
4	Общая физическая подготовка	8	32	40
5	Специальная физическая подготовка	8	40	48
6	Врачебный контроль. Самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж.	4	4	8
7	Организация и проведение соревнований.	16	8	24
8	Морально-волевая подготовка хоккеиста. Психологическая подготовка.	4	4	8
9	Техническая подготовка.	18	40	58
10	Тактическая подготовка	32	32	64
11	Инструкторская и судейская практика.	8	8	16
Итого:		94	182	276

Содержание программы на 3 год обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория: знакомство с коллективом, программой обучения. Техника безопасности на занятиях.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Понятие о физической культуре, значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Забота правительства о развитии физической культуры и спорта в России. Достижения российских хоккеистов на международных соревнованиях. Значение хоккея в российской системе физического воспитания. Характеристика современного состояния развития хоккея в России и за рубежом. Участие российских хоккеистов на Чемпионатах Мира, Олимпийских Играх, международных турнирах. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Гигиена тренировочных занятий и отдыха, режим питания спортсмена

Теория: 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 усваиваемости пищи.

Практика: Навыки закаливания, уход за экипировкой и спортивным снаряжением.

Тема 4. Общая физическая подготовка

Теория: 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. 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.

Практика: Систематические занятия физическими упражнениями.

Тема 5. Специальная физическая подготовка

Теория: 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 уровня физической подготовленности хоккеистов.

Практика: Специальную физическую подготовку целесообразно подразделять на подготовку, проводимую на земле, в зале и на льду. Контрольные нормативы и упражнения по специальной физической подготовке.

Тема 6. Врачебный контроль. Самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж

Теория: 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. Массаж до и после тренировки.

Практика: Ведение дневника самоконтроля, навыки самомассажа.

Тема 7. Организация и проведение соревнований

Теория: Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры.

Замена в ходе игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками и звеньями. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр. Анализ тактических и технических ошибок.

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Системы розыгрыша: круговая, смешанная, олимпийская. Их особенности.

Практика: Составление календаря спортивных встреч. Подготовка мест для соревнований, информация. Тренировки. Участие в соревнованиях. Проведение «рабочих» соревнований между обучающимися по различным системам розыгрыша. Навык судейства и представления результатов судейства. Подготовка мест для соревнований.

Тема 8. Морально-волевая подготовка хоккеиста. Психологическая подготовка

Теория: 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.

Практика: Психологическая подготовка непосредственно перед матчем и в ходе его. Индивидуальный подход к занимающимся.

Тема 9. Техническая подготовка

Теория: Понятие о спортивной технике. 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 ведущими игроками мира и России. Новое в технике хоккея, тенденции развития техники. Значение контроля уровня технической подготовленности хоккеиста.

Практика: Всестороннее овладение приёмами техники современного хоккея.

Тема 10. Тактическая подготовка

Теория: Общее понятие о стратегии и тактике, системе и стиле игры. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Средства тактики. Групповые взаимодействия, как средство решения общей тактической задачи командной игры. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве.

Практика: Тактический план игр, его составление и осуществление. Командные взаимодействия в нападении и защите. Тактика игры в атаке и в обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием.

Тема 11. Инструкторская и судейская практика

Теория: Судейская практика: знать правила игры и основные методические положения судейства - выбор места, наблюдение, своевременное определение ошибок и подача свистков, жестикуляция. Умение вести анализ индивидуальных технико-тактических действий в контрольных и соревновательных играх. Правила ведения и обработки технических отчетов и протоколов игр. Умение составлять таблицы результатов и календарь в зависимости от системы розыгрыша.

Практика: Оценка результатов соревнований, форма и порядок представления отчётов. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Провести беседу в течение 10 – 15 минут на заданную тему. Судейство учебных игр на учебно-тренировочных занятиях в качестве стажера.

Материально-техническое и методическое обеспечение программы

1. Спортивный инвентарь для игры в хоккей с шайбой (клюшки, шайбы, экипировка)
2. Хоккейный корт
3. Учебно-методическая литература и наглядный материал
4. Тренажерный зал
5. Помещение для хранения формы и переодевания

Список использованной литературы.

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте», 1974г.
2. Волков В.М. «Тренеру о подростке», ФиС. М., 1973г.
3. Вайцеховский С.М. «Книга тренера», ФиС. М., 1971г.
4. Зациорский В.М. «Физические качества спортсмена», ФиС. М., 1970г.
5. Матвеев Л.П. «Теория и методика физического воспитания», ФиС. М., 1976г.
6. Спортивные игры. Под редакцией Чумакова П.А., ФиС. М., 1970г.
7. Тарасов А.В. «Тактика хоккея», ФиС. М., 1963г.
8. Тарасов А.В. «Хоккей », ФиС. М., 1971г. 9. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов», ФиС. М., 1974г.
10. Майоров Б.А. «Хоккей для юношей», ФиС. М., 1978г.
11. Старшинов В.И. «Хоккейная школа», ФиС. М., 1974г.
12. Халл Б. «Моя игра в хоккей», ФиС. М., 1971г.
13. Горский Л. «Игра хоккейного вратаря», ФиС. М., 1974г.
14. Тарасов А.В. «Детям о хоккее», Советская Россия. М., 1969г.
15. Спасский О. «Хоккей», ФиС. М., 1975г.

Практические занятия

Общefизическая подготовка

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения 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.

Упражнения для развития быстроты: Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метровсхода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке. 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, тройным с 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.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития взрывной силы.

Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела. Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперёд, назад. Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, 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 резким 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 из различных направлений. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, 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 (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках на время отрезков 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.). Чередование 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 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3). Игры на поле 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. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. 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.

Техника и тактика игры в хоккей

Техника игры

Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90°, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления бега с помощью переступания без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрёстным шагом, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрёстным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений. Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги. Опускание и падение на одно, два колена; различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

Техника нападения.

Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге. Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Обучение приёму шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приёму шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лёжа). Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпуском шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение.

Техника обороны.

Обор и выбрасывание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки соперника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приёмы овладения шайбой с

помощью клюшки при введении её в игру. Отбор шайбы клюшкой положенной на лёд. Прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения – выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнёра, соперника. Умение вести шайбу и выполнить бросок по воротам, обводку соперника, силовые приёмы. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определённых участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями. Длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: передай и выйди, скрестный выход. Умение выполнять групповые взаимодействия на определённом участке площадки. Обучение передачам, отбору шайбы в квадратах с различными сочетаниями занимающихся – 3:2; 4:3; 3:1; 3:3; 5:3 с введением дополнительных занятий. Игра с одним водящим в круге; в одно, в два касания; до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия; перехват продольного и диагонального паса; отбор шайбы при помощи клюшки; нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием её в момент приема шайбы соперником. Групповые взаимодействия: умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трёх нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Подготовка вратаря

Физическая подготовка вратарей проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно – воспитание быстроты одиночного движения, частота движений. Ловля мяча и шайбы, посланной тренером. Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча). Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей. Обучение и совершенствование координационных движений в прыжках вперёд - назад, влево - вправо, в стойке. Обучение и совершенствование координации движений приставными и скрестным шагами. Старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагом с одной и двух ног.

Развитие скорости передвижения в стойке.

Перемещения и прыжки в глубоком присяде, вперёд – назад, вправо – влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперёд и назад, в сторону, полёт – кувырком; акробатика в парах.

Техника игры вратаря.

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперёд, передвижения приставными шагами. Упражнения: выпад влево – основная стойка; выпад вправо - основная

стойка. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стойки в различных направлениях. Ловля и отбивание мяча, направленного клюшкой из различных точек. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловли шайбы ловушкой, отбивание её клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение техники отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, подставлением щитков.

Тактика игры вратаря.

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке броском. Обучение ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в коростных и подвижных играх.

Самоконтроль

Состоит из простых, доступных всем методов наблюдения и складывается из следующих показателей: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, нарушение гигиенических норм, вес, пульс, дыхание и др. Учет данных самоконтроля проводится спортсменами самостоятельно и ведётся в дневнике. Первое время дневник самоконтроля юному хоккеисту помогают вести врач и тренер. В дальнейшем они должны периодически проверять дневник, как осуществляется спортсменом самоконтроль в ведении дневника. Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующие стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Гигиенические средства восстановления – это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

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

Правила выполнения нормативов

1. Бег на коньках 36 метров лицом и спиной вперёд выполняется хоккеистом, держа клюшку двумя руками.
2. Обвод стоек и бросок шайбы в цель (слаломный бег). Хоккеист начинает движение от центра поля, обводит 4 стойки, расположенных в 5 метрах друг от друга и бросает шайбу в ворота. Норматив засчитывается, если шайба прошла в ворота по воздуху.
3. во всех тестах, кроме бега на 60 и 1500 метров даётся по две попытки, и в протокол заносится лучший результат.
4. Контрольные нормативы, указанные в таблице, являются минимальными, т. е. Результаты ниже этих нормативов считаются неудовлетворительными.