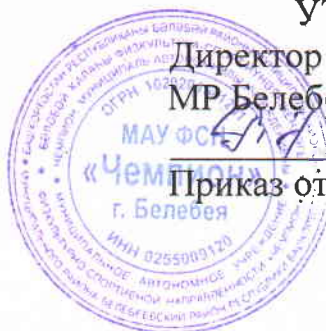


**Муниципальное автономное учреждение физкультурно-спортивной
направленности «Чемпион»
муниципального района Белебеевский район Республики Башкортостан**

Принято на заседании
Тренерского совета
МАУ ФСН «Чемпион»
МР Белебеевский район РБ
Протокол от «14» января 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ФСН «Чемпион»
МР Белебеевский район РБ
Р.З. Субхангулов
Приказ от «14» января 2019 г. № 15

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ХОККЕЮ**

(Программа рассчитана сроком на 3 года)

СОСТАВИТЕЛИ:

Тренер
Ямалетдинов Р.Ф.

г. Белебей
2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематическое планирование.....	12
3. Содержательная часть.....	15
4. Методическая часть.....	28
5. Диагностическая часть.....	34
6. Список литературы для тренеров.....	36

Приложения

Пояснительная записка

Программа для США 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.

Современный хоккей с шайбой оформился как спортивная игра в Канаде, природа которой (многочисленные водоемы, замерзающие зимой, и длительные зимы) как нельзя лучше способствовали распространению этой игры. Вначале играли не шайбой, а тяжелым мячом («шинни»).

Днем рождения хоккея в России считается 22 декабря 1946 года, когда в Москве, Ленинграде, Риге, Каунасе и Архангельске были сыграны первые матчи первого чемпионата СССР по хоккею с шайбой. Сегодня нельзя вспоминать без улыбки, например, необъятные шаровары игроков, неловкие попытки хоккеистов броском поднять шайбу в воздух, страдания вратарей, обремененных тяжелой, неподатливой клюшкой, скамью штрафников, прозванную и “карцером”, и “клеткой”, и “лобным местом”. Поражает и мужество хоккеистов, выступавших без всякого защитного снаряжения.

Весной 1953 г. на конгрессе ЛИХГ советская хоккейная федерация была принята в члены этой международной организации. А через год в 1954 г. в Стокгольме отечественный хоккей покорила мировую хоккейную вершину. Подлинными героями того турнира стали вратари Николай Пучков и Григорий Мкртчян, защитники Альфред Кучевский, Дмитрий Уколов, Александр Виноградов, Павел Жибуртович, Генрих Сидоренков, нападающие Всеволод Бобров, Виктор Шувалов, Алексей Гурышев, Юрий Крылов, Михаил Бычков, Александр Уваров, Валентин Кузин, Евгений Бабич, Николай Хлыстов, Александр Комаров. Практически этот же состав завоевал через 2 года и олимпийское золото. Следующее поколение советских мастеров хоккея подхватило и с успехом пронесло эту победную эстафету.

Сборная страна побеждала на чемпионатах мира 1973, 1974, 1975 годов и в олимпийском турнире 1976 г. в Инсбруке. 1977 году Российский хоккей начал новый виток – виток в сторону глубинки. На карте России появились новые, сильные в экономическом и организационном плане хоккейные центры: Тольятти, Магнитогорск, Череповец, Омск, Тюмень, Ярославль, Новосибирск.

В Белебеевском районе хоккей начинает развиваться. Организуются соревнования различного уровня на базе СШ, привлекая тем самым зрителей и желающих заниматься хоккеем. Хоккеем начинают заниматься, как правило, в возрасте 7-8 лет. Но не страшно, если ребенок начал осваивать азы хоккея и в более старшем возрасте. Главное, чтобы юный спортсмен был хорошо подготовлен физически, что позволит ему успешно осваивать технико-тактические приемы хоккея.

В детском возрасте физическая подготовка должна быть направлена, прежде всего, на укрепление здоровья, гармоничное развитие растущего организма, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, всестороннее развитие двигательных качеств и координационных способностей.

Образовательная программа соответствует физкультурно-спортивному направлению.

Актуальность – возрождение и развитие хоккея в своём районе участие в районных и краевых соревнованиях, пропаганда здорового образа жизни, проведение досуга в зимнее время года, привлечение младших школьников для обучения игры в хоккей с шайбой.

Педагогическая целесообразность – самое главное в этом определении создать гармоничное развитие растущего организма, т. е. весь тренировочный процесс педагогически и психологически должен выстраиваться правильно; преемственность, доступность, отсутствие форсирования, переход от простого к сложному для любого возраста.

Профилактика асоциального поведения – привлечение большого числа молодёжи, детей находящихся на различных формах учета к занятиям физкультурой и спортом.

Воспитательная работа

Задачи воспитательной работы:

- воспитание волевых качеств - активности, целеустремлённости, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, стойкости, инициативности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивости, упорству в достижении цели;

- воспитание спортивного трудолюбия – выполнения больших объёмов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;

- интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других, смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом;

- воспитание чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание бережного отношения к собственности школы;
 - самовоспитание обучающегося - сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Воспитательная работа с обучающимися проводится на протяжении всего многолетнего периода занятий в СШ.

Родители обучающихся привлекаются для организации и проведения спортивно-массовых мероприятий с детьми.

Связь с общеобразовательной школой.

Организация и проведение культурно-массовых мероприятий (совместные выезды на природу, групповые мероприятия), участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований по хоккею с шайбой, вечера, встречи с ведущими обучающимися.

Трудовое воспитание. Установление распорядка дежурств по подготовке мест занятий к тренировке, уборки помещений для тренировки. Ремонт спортивного инвентаря, тренажёров, технических приспособлений. Оформление стендов. Работа в летних спортивно-оздоровительных лагерях.

Нравственное воспитание. Участие в беседах, вечерах, встречи с бывшими обучающимися спортивной школы. Совместные чаепития. Коллективное празднование дней рождения. Встречи со знаменитыми людьми спорта и труда.

Воспитание у обучающихся чувства общности задач в учебно-тренировочном процессе. Активное участие обучающихся в организации и проведении общешкольных мероприятий.

Особая роль воспитательного процесса в условиях проведения оздоровительных лагерей и учебно-тренировочных сборов. Близкое знакомство с поведением обучающихся в быту, в период длительного отсутствия контактов с родителями. Планирование досуга спортсменов в часы, свободные от занятий.

Активное совместное участие родителей, тренеров и преподавателей общеобразовательной школы в гармоничном воспитании обучающегося.

Основными формами воспитательной работы являются:

- систематическое обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;
- публичное обсуждение в коллективе случаев отклонений от норм поведения и спортивного режима;
- создание традиционных ритуалов спортивной школы (приём и выпуск из школы, награждение победителей, и т. п.);

Основными факторами воспитательного воздействия являются:

- личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, соблюдение спортивного режима, объективность, справедливость в принятии решений);
- педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- формирование и укрепление коллектива спортсменов и тренеров школы, участие всех в деятельности коллектива;
- создание педагогических и спортивных традиций коллектива школы;
- наставничество и шефская работа старших с младшими обучающихся;
- активное моральное стимулирование.

Цель программы – укрепление здоровья, физическое развитие, разносторонняя физическая подготовленность на базе занятий хоккеем.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих **задач**:

- обучение основам техники игры в хоккей;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание волевых, смелых, инициативных, высоко дисциплинированных молодых спортсменов;
- подготовка инструкторов и судей по хоккею с шайбой.

Задачи СШ определены соответствующими постановлениями и директивными документами, основными из которых для СШ являются:

- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов;
- подготовка учащихся школы для службы в Российской армии;
- укрепление здоровья;
- популяризация хоккея среди учащихся;
- методическое руководство детским и юношеским хоккеем;

- передача способных хоккеистов в СДЮШОР;
 - оказание помощи общеобразовательным школам и другим организациям в развитии хоккея.

Отличия программы:

- данная программа подходит для любого возраста, объём и нагрузку определяет сам тренер в зависимости от возраста обучающихся путём увеличения количества упражнений и их интенсивности выполнения, при этом, не забывая про интервалы отдыха;
- изменения в количестве часов, и тематическом планировании.

Новизна программы заключается в изменении учебных часов, тематическом планировании, дополнений в общефизической и специальной подготовке.

Особенности организации занятий позволяют вносить коррективы в рекомендуемую программу в соответствии времени года. Зимний период времени проведение занятий специальной подготовки, остальной период общая физическая подготовка.

В учебных группах по хоккею СШ занимаются мальчики и юноши в возрасте от 7 до 17 лет, допущенные к занятиям врачом. Учебная и воспитательная работа с обучающимися планируется на основе настоящей программы и проводится круглогодично. В период летних каникул (июнь-июль) занимаются в летних лагерях, август обучающиеся занимаются самостоятельно по индивидуальным планам.

Продолжительность обучения в учебных группах – 3 года обучения. Количество обучающихся в группах 15-20 человек. Количество часов в неделю в спортивно-оздоровительных группах от 2 - 6 часов в течение 46 недель. Учебная нагрузка 16 часов в неделю. Продолжительность занятия (академический час 45 мин.).

Предварительного отбора для занятий в учебные группы не проводится. Обучение предусматривает последовательное освоение и совершенствование спортивных навыков. Поэтому желательно последовательно переходить от одного года занятий к другому. Программа предусматривает возможность подключения подростков к занятиям на втором году обучения при наличии у подростка соответствующего уровня технической подготовки и уровня физического развития. При успешном выполнении контрольных нормативов эти подростки могут быть зачислены в группы наравне с теми, кто занимался в данной учебной группе в течение одного года. Учитывая слабое физическое развитие современных подростков, разрешается ограничиться занятиями по программе первого и

второго года обучения. Учебные группы комплектуются по возрасту, полу и подготовленности. Деятельность учебных групп, осуществляется на принципах добровольности самоопределения обучающихся, необходимые условия для этого создаются тренером, который обеспечивает право выбора видов спорта и форм деятельности. В основе всего педагогического процесса положен один из принципов – принцип оздоровительной направленности.

На всех этапах подготовки перевод обучающихся в группу следующего года производится решением педагогического совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

К занятиям на данном этапе допускаются дети младшего, среднего старшего школьного возраста, имеющие письменное разрешение врача, заявления родителей. На этом этапе, осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование двигательных качеств, на овладение основами техники хоккея и выполнение переводных нормативов для перевода на следующий год обучения.

Режим занятий

На и мен о ван ие эта па	Год обучени я	Минимальны й возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимально е кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
СО Э	1 год	7-9	15-20	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	2 год	10-12	15-20	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	3 год	13-17	15-20	6	Выполнение нормативов, ОФП, СФП

Формы организации и проведения образовательного процесса:

Групповые теоретические и практические занятия по расписанию, участие в соревнованиях, контрольные тесты, нормативы, проведение восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных фильмов, видеозаписи, инструкторская и судейская практика, отдых и тренировки в оздоровительном лагере, медицинский контроль, воспитательная работа.

Нормы минимальной соревновательной нагрузки

Группы	Объем соревновательной нагрузки		
Год обучения	1	2	3
Количество соревнований	2	3	5
Количество товарищеских встреч	3	5	8

Задачи 1 года обучения

1. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных особенностей.
2. Развитие физических качеств и способностей, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.
3. Обучение элементам техники игры – умение держать клюшку, стойка, упражнения с шайбой и клюшкой, имитация ударов по частям и в целом.
4. Умение кататься на коньках, выполнение техники и правильность катания.
5. Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке и по упражнениям с шайбой.

Задачи 2-го года обучения

1. Дальнейшее укрепление здоровья обучающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в хоккее упражнений, методов и средств.
2. Развитие специфических для хоккея физических качеств - быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, резкости, координации движений, имитации ударов перемещений.
3. Продолжение обучения основам техники игры – стойки, перемещения, имитация ударов клюшкой, упражнения на тренажерах, специфика катания на коньках, изучение ударов, бросков шайбы, и основных приемов игры на льду.
4. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.
5. Подготовка к соревновательной деятельности.
6. Обучение умению играть командой.

Задачи 3-го года обучения

1. Дальнейшее укрепление здоровья обучающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в хоккее упражнений, методов и средств.
2. Развитие специфических для хоккея физических качеств - быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, резкости, координации движений, имитации ударов перемещений.
3. Продолжение обучения основам техники игры – стойки, перемещения, имитация ударов клюшкой, упражнения на тренажерах, специфика катания на коньках, изучение ударов, бросков шайбы, и основных приемов игры на льду.
4. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.
5. Навыки судейской и инструкторской практики.
6. Участие обучающихся в районных, краевых соревнованиях.
7. Закрепление навыков командной игры, игра в большинстве и в меньшинстве.

Способы проверки ожидаемых результатов:

№	Ожидаемые результаты	Способы проверки
1	Стабильность состава обучающихся, посещаемость тренировочных занятий	Контроль администрации Журнал учета посещаемости учащихся
2	Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств учащихся	Текущий контроль, промежуточная аттестация по общей физической подготовке
3	Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля	Мониторинг результатов обучения по дополнительной образовательной программе

В КОНЦЕ КАЖДОГО УЧЕБНОГО ГОДА ОБУЧАЮЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:

1. Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.
2. Значение гигиены, режима дня, закаливания, врачебного контроля, самоконтроля обучающегося.
3. Организацию занятий физическими упражнениями, техники безопасности, инвентаря, спортивной одежды обучающегося.
4. Краткие сведения о технике хоккея.

УМЕТЬ:

1. Выполнять упражнения с шайбой.
2. Уметь владеть клюшкой.
3. Выполнять различные торможения на коньках.
4. Выполнять различные приемы клюшкой при передаче шайбы игроку.
5. Выполнять контрольные нормативы.
6. Уметь играть в команде.
7. Уметь вести себя в соревновательной деятельности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тематический план учебно – тренировочных занятий для групп спортивно-оздоровительного этапа на 46 недель 1-3 года обучения

В учебно-тематическом плане многолетней подготовки юных хоккеистов реализуются **принципы** преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Направленности и содержанию на этапе и годам подготовки, свойственна определенная динамика:

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам подготовки.
- Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую подготовку.
- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.
- Постепенный переход от освоения основ техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.
- Увеличение объема тренировочных нагрузок.
- Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.
- Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности и стабильности технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

№	Т Е М А	Кол-во часов На каждый год		
		1	2	3
1	<u>Теоретическая подготовка</u> Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.	1	1	1
2	История развития хоккея за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	1	1	1

3	Значение занятий хоккея для развития детей.	2	2	2
---	---	---	---	---

4	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль обучающегося.	1	1	1
5	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда обучающегося.	1	1	1
6	Самостоятельные занятия дома и их значение.	1	1	1
7	Краткие сведения о технике хоккея.	1	1	1
	Итого:	8	8	8
	<u>Практическая подготовка</u>			
1	Общая физическая подготовка.	146	136	122
2	Специальная физическая подготовка.	33	36	42
3	Техническая подготовка.	77	80	82
4	Контрольные нормативы.	3	3	3
5	Тактическая подготовка.	3	3	3
6	Восстановительные мероприятия.	1	1	1
7	Медико-биологический	1	1	1
8	контроль. Игровая.	2	4	6
9	Соревновательная.	2	4	8
	Итого:	268	268	268
	Всего:	276	276	276

**Учебно-тематический план
для спортивно-оздоровительных групп 1-3-го годов обучения**

№ п / п	Виды подготовки	теория	практика	теория	практика	теория	практика
		1 год		2 год		3 год	
1	Общая физическая		146		136		122
2	Спец. физическая		33		36		42
3	Техническая		77		80		82
4	Тактическая		3		3		3
5	Игровая		2		4		6

.							
6	Соревновательная		2		4		8
.							

	подготовка (игры)						
7	Контроль · ые испытания		3		3		3
8	Теоретическ · ая подготовка	8		8		8	
9.	Восстановительн ые мероприятия		1		1		1
10	Медико- · биологическ ий контроль		1		1		1
	Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки		268		268		268
	ИТОГО:		276 часов		276 часов		276 часов

СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура, как составляющая часть культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт, как составляющая физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

Влияние физических упражнений на организм обучающегося

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

Этапы развития отечественного хоккея

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионы страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте

Понятие и гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Хоккей, как вид спорта и средство физического воспитания

Хоккей, как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объём контрактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки, требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств.

Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

Травматизм в спорте и его профилактика

Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствует появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем.

В качестве профилактики рекомендуется:

- При проведении учебно – тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;
- Нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок;
- Основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий;
- Обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования и инвентаря).

Характеристика системы подготовки хоккеистов

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов.

Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

Управление подготовкой хоккеистов

Основные функции управления процессом подготовки хоккеистов - планирование, контроль и реализация плана.

Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный. Технология составления планов. Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов. Контроль уровня подготовки хоккеистов. Контроль

тренировочных и соревновательных нагрузок. Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов. Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

Основные техники и технической подготовки

Основные понятия и технике «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приёмов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и подходы к разучиванию приёмов техники. Характеристика технического мастерства: объём и разносторонность технических приёмов: эффективность выполнения технических приёмов; степень обучения владения техническими приёмами. Показатели надёжности, стабильности и вариативности. Просмотр кинограмм, видеозаписи.

Основы тактики и тактической подготовки

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приёмов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

Тактика игры в неравночисленных составах.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

Просмотр видеозаписи.

Характеристика физических качеств и методика, их воспитания

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.

Характеристика и методика воспитания силовых качеств.

Характеристика и методика воспитания скоростных качеств.

Характеристика и методика воспитания координационных качеств.

Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

Соревнования по хоккею

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, с выбиванием, комбинирования. Основные правила игры в хоккей. Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

Психологическая подготовка хоккеистов

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности обучающегося и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению обучающегося.

Разработка плана предстоящей игры

Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составления плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на предигровой тренировке с внесением возможных коррекций.

Установка на игру и её разбор

Установка на игру – краткое сообщение игрокам плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения установки. В заключение, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут.

Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды.

Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий.

Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, представляется возможность высказать своё мнение игрокам.

В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

Теоретическая подготовка

- История развития хоккейного вида спорта.
- Любительский и профессиональный хоккей в России.
- Всероссийская федерация хоккея.

- Основы техники хоккея.
- Удары щелчок, бросок против наката и топ-спина. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полетом шайбы. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и клюшки во время удара. Контакт шайбы с клюшкой.
- Топ-спин с права и слева с щелчка. Исходное положение рук, ног, туловища и ракетки при подготовке к удару. Наблюдение за полетом шайбы. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и клюшки во время удара. Контакт шайбы с клюшкой.
- Техника подач с правым левым боком шайбы. Тренировка подач. Подготовительные упражнения для выполнения сложных по вращению подач.
- Прием подач. Способы приема дальних подач, Способы приема коротких подач.
- Укороченный удар с подрезки кисти рук. Техника выполнения.
- Использование физических упражнений в домашних условиях: для развития специальных физических качеств – упражнения для ног, туловища, увеличение подвижности в суставах, для совершенствования техники – имитация ударов, имитация передвижений у зеркала, у тренировочной стенки, на простейших тренажерах. (Фанера и стена).
- Режим дня обучающегося. Сон. Регулярность питания, калорийность и ее витаминизация. Значение утренней зарядки, водных процедур, естественных факторов для повышения сопротивляемости организма обучающихся. Личная гигиена одежды, обуви, тела. Гигиена мест занятий, гигиена спортивного инвентаря.
- Правила техники безопасности.

Практическая подготовка 1-го года обучения

1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяются

комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения вис на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищу;

- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;

- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;

- медленный бег на время;

- бег на короткие дистанции на время-20 метров, 30 метров, челночный бег 5по 15 метров;

- кросс 1-3 км.

- комплекс силового упражнения; 10 раз отжим, 10 подъем туловища к ногам, 10 раз поднос ног к груди 10 раз приседаний и так максимум 5 подходов каждого цикла без перерыва.

- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;

- подвижные игры с мячом и без мяча.

2. Специальная физическая подготовка

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в хоккее мышц туловища, ног, рук.

Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров;

- прыжки одной или двумя ногами в различных направлениях;

- многоскоки;

- прыжки в приседе вперед-назад, влево - вправо;

- приставные шаги и выпады;

- бег скрестным шагом в различных направлениях;

- прыжки через гимнастическую скамейку;

- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения, лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения, лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

- упражнения с набивными мячами разного веса; метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание шайбы клюшкой на дальность и точность попадание в заданную цель;
- имитация ударов без шайбы, с клюшкой, с утяжеленным пером (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в хоккее;

Практическая подготовка 2-го года обучения

1. Общефизическая 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. 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, длину, 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. Езда на велосипеде по равнине и в горы. Повторное проплывание отрезков 25-100 метров на время. Игры на воде.

2. 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, 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 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 положений. 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.

Практическая подготовка 3-го года обучения

Общефизическая подготовка и специальная подготовка.

По программе 2-го года обучения, меняется объём, интенсивность, отягощения, интервалы отдыха по усмотрению тренера опираясь на состояние обучающихся.

3. Техническая подготовка

На начальной стадии групп спортивно-оздоровительного этапа неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с шайбой и клюшкой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

-многократное повторение правильной хватки клюшки игрока и основной стойки игрока;

-упражнения с клюшкой и с шайбой: дорабатываем кистевой бросок, бросок шайбы всей рукой. Щелчок клюшкой по шайбе партнеру. Прием и обратно с ловлей шайбы;

-различные виды жонглирования клюшкой с шайбой, подвешенным «на удочке» подбрось шайбы правой, левой клюшки двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами клюшки, двумя сторонами поочередно;

- с последующей ловлей шайбы вратарем ловушкой без отскока от него;

- упражнения с клюшкой и шайбой в движении – на коньках медленно, с ускорением, с ведением шайбы по сторонам и двумя сторонами клюшки поочередно, то же с поворотами, изменением направления движения;

- удары по воротам с вратарем необходимо попасть в ловушку вратаря. Отрабатываем с тренером по очередности;

- после освоения элементарных упражнений с шайбой и клюшкой переходим на изучение техник простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение клюшки, кисти, предплечье, плеча;

- многократное повторение ударов на разных скоростях (сначала-медленное, затем – ускоренное) без шайбы, с шайбой у стенки;

- игра один на один в вратарем е с тренером (партнером) одним видом удара (только слева или только справа), а затем сочетание ударов справа и слева;

-свободная игра ударами по ворота.

В группах 1-го года обучения в конце учебного года проводятся соревнования – тестирование по физической подготовке и упражнениям с шайбой и клюшкой согласно контрольных нормативов, приведенных в программе не менее одной встрече на соревнованиях.

Учащиеся групп 2-го года обучения в течение учебного года принимают участие не менее, чем в четырёх соревнованиях и участвуют в соревновании – тестировании по физической подготовке согласно контрольных нормативов, приведенных в программе.

Учащиеся групп 3-го года обучения в течении учебного года принимают участие не менее, чем в восьми соревнованиях и тестировании по физической и специальной подготовке контрольных нормативов, приведённых в программе.

Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико – биологическому контролю и инструкторско – судейской практике изложены в соответствующих разделах.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, игра на льду накатами, откидкой, щелчок, сочетание ударов справа и слева, накат и бросок, игра на счет.

Изучение техники удара щелчок справа и слева против наката. Отличие броска от откидки (щелчок бросок).

Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление броска шайбы как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в состоянии разных ударов.

Изучение удара контрнакатом. Отличие контрнаката от наката и броска.

Изучение техники выполнения топ – спина. Имитация удара у зеркала, с применением тренажеров.

Пути повышения быстроты вращений шайбы при ударе топ – спином: выполнение удара с резким поворотом туловища, увеличение быстроты движения руки в направлении удара с тонким (по касательной) контактом пера и палки клюшки. Спортсмен сначала добивается наиболее сильного вращения в одном, а затем – в разных направлениях при тренировке топ – спина против подрезки.

Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенности физического развития, психо–физиологических показателей и склонностей учащихся.

Сочетание коротких подач с длинными по разным направлениям.

Тренировка приема сложных подач разными способами.

Передвижения вперед – назад и влево - вправо при сочетании различных ударов.

Разновидности изучаемых способов передвижений.

Разучивание техники укороченного удара с подрезки.

Игра на счет с применением различных заданий: применение определенного вида подач, бросков, ударов по шайбе, все подачи выполняются одним участником, игры с форой и т. д.

Соревнования в группах. Участие в квалификационных турнирах.

Учащиеся спортивно-оздоровительного этапа принимают участие за учебный год (сезон) не менее, чем в четырех соревнованиях, внутри группы должны с играть не мене 8 раз.

Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико – биологическому контролю и инструкторско – судейской практике изложены в соответствующих разделах.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+	+	+
Мышечная масса						+	+	+	+	+	+
Быстрота			+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			+

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по хоккею отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на этапе, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психо - физиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

Продолжение занятий в школе и перевод учащихся в более старшую учебную группу осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета школы и оформляется приказом директора школы и оформляется приказом директора СШ.

Продолжительность занятия и число учащихся в группах соответствует нормативным требованиям подготовки юных хоккеистов. Двухгодичная подготовка в хоккее строится на основе следующих методических положений:

- 1.Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности подготовки является овладение техникой игры в хоккей.

- 2.Оптимальное соотношение (соразмерности) различных сторон подготовленности в процессе многолетней тренировки.

- 3.Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение, между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

- 4.Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

- 5.Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми,

подростками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствует возрастным и индивидуальным способностям обучающегося.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки учащихся в СШ являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры за счет соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в спортивных лагерях, учебно-тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Для занятий по игровой подготовке необходим ледовый каток по стандартным размерам не менее 60x30, размеры площадки должны соответствовать требованиям Правил соревнований.

Для проведения занятий с детьми 7-8 лет рекомендуется использовать клюшки уменьшенных размеров по длине, что позволяет хотя бы частично компенсировать маленький рост и небольшую длину рычагов (рук и ног) без потерь в технической подготовке.

Место проведения занятий должно быть хорошо освещено, и соответствовать нормам, установленными правилами соревнований, свет должен быть равномерным, над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих.

Площадка должна быть размечена согласно по определенным правилам.

Лед залит станком гладким тонкой поверхностью. Что позволяет шайбе беспрепятственно катиться.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

- в возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений; задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера;

- в возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение сколько раз и как его выполнять и т.д.; наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты

движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах ;

- в возрасте 14-17 лет обучающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.д.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений с 15 лет целесообразно увеличить объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы – перемещение ног с клюшкой в руках относительно обучающегося), скоростной выносливости;

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения восстановительных средств и психологической подготовки, как правило, проводят специалисты (врач, психолог, массажист и т.д.).

Учащимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких бесед.

Психологическая подготовка

Хоккей с шайбой – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от обучающегося предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду.

Для успешных выступлений в игре в хоккей необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно – двигательная чувствительность, развитие выносливости, силы, интенсивность и объём внимания, двигательно – координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки можно разделить на две группы:

- психолого-педагогические- беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение;

- практические – тренировочные и соревновательные игры, игры с установками тренера на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений. Силовая подготовка (утомлений).

Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям хоккеем с шайбой, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, добрым, сильным, выносливым.

Психолого-педагогические наблюдения во время эстафет, подвижных игр, игр с шайбой и клюшкой.

Наблюдения поведенческих особенностей детей в процессе подвижных игр, что позволяет тренеру оценить особенности в комплексе их проявлений. Выявление наиболее дисциплинированных, двигательных активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всём первыми, внимательных и быстро усваивающих новые виды движений. Беседы тренера и ведущих спортсменов с детьми, просмотр соревнований, фильмов, тренировок сильнейших команд НХЛ.

Определение интереса обучающихся к прослушанному материалу.

Выявление детей, обладающих устойчивым вниманием.

Задачи тренера на этом этапе:

- формирование установки на соревновательную деятельность;
- повышение уровня надёжности действий и устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам на фоне сбивающих факторов (эмоциональной напряжённости, воздействие противников, физического утомления);
- осознание чувства долга и ответственности перед коллективом, командой, страной;
- воспитание способности к самоанализу действий.

Для практического решения этих задач применяются следующие методы:

- создание ситуации со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т.п.);
- введение ситуаций выбора ответных действий, понятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для игроков;

- применение педагогических методов воспитания психики игрока;
- самооценка, тренировочные и соревновательные игры с установками тренера, просмотр соревнований с их анализом.

Медико-биологический контроль

1. Контроль за состоянием здоровья обучающихся

Осуществляется врачом отделения восстановительной медицины. В учебные группы принимаются дети имеющие допуск врача для занятий хоккеем с шайбой.

Медицинское обследование обучающиеся проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера.

Углублённое медицинское обследование включает: врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития; обследование у врачей – специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма обучающегося

- проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей обучающегося, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния обучающегося, необходимо стандартизировать методику тестирования. Для этого:

- режим дня, предыдущий тестированию, должен строиться по одной схеме. В нём исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия воспитательного характера;

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же умеющие это делать люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остаётся постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- обучающийся должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Восстановительные средства и мероприятия

Огромную важность имеет восстановление возможностей обучающегося до исходного уровня.

Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации обучающегося, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Восстановление работоспособности естественным путём: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объёма и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме.

Эмоциональность занятий за счёт использования на уроке подвижных игр и эстафет.

Инструкторско-судейская практика

Одна из важнейших задач подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Первые серьёзные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих годах подготовки.

Задача, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся групп начальной подготовки.

№	Наименование упражнений.	Год обучения		
		1 год	2 год	3 год
1.	Бег на коньках 20 м. с высокого старта (сек.)	4.3-4.8.	3.5-4.0	3.0-3.4
2.	Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	5.3-5.6	4.0-4.5	3.6-3.9
3.	Бег 60 м. с высокого старта (сек.)	9.7-9.9	8.9-9.5	7.8-8.8
4.	Кросс 1км	4.00-420	3.25-3.40	3.0-3.23
5.	Подтягивание на перекладине	4-6	12-14	15-18
6.	Отжимание	10-15	16-20	21-25

Примечание: в таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения, более высокий результат говорит о перспективности обучающегося, более низкий наоборот.

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для учащихся групп начальной подготовки

№	Наименование технического приема.	Кол-во ударов по воротам	Оценка выполнения
1	Броски по воротам	5 более от 20 до 30	Хорошо Удовлетворительно
2	Щелчок по воротам	5и более от 10до	Хорошо Удовлетворительно

		20	о
3	Сочетание наката справа и слева на коньках обвод вратаря	5 и более 10-15	Хорошо Удовлетворительн о
4	Сочетание скидок справа и слева	15 и	Хорошо

	(количество ошибок за 3 мин.)	менее 16-20	Удовлетворительн о
7	Подачи справа (слева) накатоm игроку	8 6	Хорошо Удовлетворительн о
8	Подачи справа (слева) откидкой (подрезкой), щелчком	9 7	Хорошо Удовлетворительн о

Примечание: Испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером). Результаты соревнований протоколируются и заносятся в дневник самоконтроля учащихся.

2.4. Контроль подготовки.

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера – преподавателя.

Контрольные нормативы по физической и технической подготовке, позволяют вести наблюдения за усвояемостью программы (таблицы 7 и 8).

2.5. Требования по подготовке.

1. Ответить на вопросы по теории хоккея с шайбой (пройденный материал).

2. Принять участие во внутри школьных соревнованиях.

3. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне спортивной школы, сыграть не менее 6 встреч, 8 контрольных встреч.

Примечание: имитация ударов и перемещения в различных зонах выполняются из исходного положения – стойки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ

1. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. - Спортивные игры, 1973.
2. Байгулов Ю.П. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. Минобразование, 1999.
3. Былеева Л.В. Подвижные игры – М.: ФиС, 1974.
4. Гуцин С.Н. Судьями не рождаются - М. Физкультура и спорт.1983г.
5. Закон Российской Федерации «Об образовании», 1996.
6. Иванов Э.Г. Умей защищаться умей нападать. Твой первый спорт. - М. Физкультура и спорт, 1979.
7. Конституция Российской Федерации.

Приложение 1

Таблица №1

План-график распределения программного материала в годичном цикле для спортивно-оздоровительных групп (предварительной) подготовки 1-го года обучения (ч)

Виды подготовки	Ко л. (ч)	Ию ль	А в густ	Сен тябрь	Ок тябрь	Н оябрь	Де кабрь	Я нварь	Ф евраль	Ма рт	А п рель	М ай
Общая физическая	13 9	10	1 5	1 5	13	13	10	1 0	10	13	15	15
Спец. Физическая	33	1	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2
Техническая	79	3	7	7	9	8	8	8	7	7	7	8
Тактическая	3						1	1	1			
Игровая	13	1		1	1	1	2	2	2	2	1	
Соревнователь- ная (игры)												
Контроль- ные испытания	3		1						1			1
Всего часов соревноват-й тренировочн ой нагрузки	27 0	15	2 6	2 6	26	25	25	2 5	25	25	26	26
Теоретическая	6	1				1	1	1	1	1		
Восстановит -е												

Таблица №2

План-график распределения программного материала в годичном цикле для спортивно-оздоровительных групп (предварительной) подготовки 2-го года обучения (ч)

Виды подготов ки	Ко л. (ч)	Ию ль	А в густ	Се нтябрь	О ктябрь	Н оябрь	Де каб рь	Я нварь	Ф евраль	Ма рт	А п рель	м ай
Общая физическая	13 6	10	14	14	13	1 3	1 0	10	1 0	13	1 4	15
Спец. физическая	3 5	1	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3

Тактическая	3						1	1	1			
Игровая	1 3	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	
Соревноват -я (игры)												
Контрольн ые испытания	3		1					1				1
Всего часов соревновательн ой и трениров. нагрузки	27 0	15	26	25	25	2 6	2 6	26	2 6	24	2 5	26
Теоретическая	6	1		1	1					2	1	
Восстанов и- тельные мероприят ия												
ВСЕГО	27 6	16	26	26	26	2 6	2 6	26	2 6	26	2 6	26

Таблица №3

План-график распределения программного материала в годичном цикле для спортивно-оздоровительных групп (предварительной) подготовки 3-го года обучения (ч)

Виды подготовки	Ко л. (ч)	Ию ль	А в гу ст	Сен тяб рь	Ок тяб рь	Но яб рь	Де каб рь	Ян варь	Фе в раль	Ма рт	Ап ре ль	М ай
Общая физическая	13 0	10	1 4	12	12	1 2	1 0	1 0	1 0	12	1 4	14
Спец. физическая	37	2	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3
Техническая	82	3	7	8	8	8	9	9	9	8	7	6
Тактическая	3						1	1	1			
Игровая	15		1	1	2	2	1	2	2	2	1	1
Соревновательн ая (игры)												
Контрольн ые испытания	3		1					1				1
Всего часов соревновательн ой и	27	15	2	25	26	2	2	2	2	25	2	25

нагрузки												
Теоретическая	6	1		1			1			1	1	1
Восстановительные мероприятия												
ВСЕГО	276	16	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Таблица №4

План по теоретической подготовке (ч)

Название теоретической подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		
	1-й	2-й	3-й
Физическая культура и спорт в России	2	1	1
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	1
Этапы развития отечественного хоккея	1		
Гигиена в физической культуре и спорте	1	1	1
Хоккей как вид спорта и средства физического воспитания	1	1	1
Травматизм в спорте и его профилактика	1	1	1
Основы техники и технической подготовки	1	1	1
Характеристика физических качеств и методика их воспитания	1	1	1
Соревнования по хоккею		1	1
Психологическая подготовка хоккеиста		1	1
Установка и разбор игры		1	1
ИТОГО:	8	8	8

Таблица №5

Техническая подготовка для всех этапов, приёмы техники передвижения на коньках

№ п / п	Приёмы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный этап		
		1 - й	2 - й	3 - й
1	Передвижение по резиновой дорожке и уплотненной снежной дорожке	+	+	
2	Основная стойка (посадка) хоккеистов	+	+	
3	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул	+	+	
4	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	+	+	
5	Скольжение на левом коньке после точка 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) ногой (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	Торможение с поворотами туловища на 90 на одной и двух ногах			+
15	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда			+

16	Бег спиной вперед переступанием ногами			+
----	--	--	--	---

Таблица №6

Техническая подготовка для всех этапов, приемы техники владения клюшкой

№ п / п	Приёмы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный этап		
		1 - й	2-й	3 - й
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 переключением крюка клюшки через шайбу			+
5.	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы			+
6.	Ведение шайбы дозированными толчками вперед			+

7.	Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки			+
8.	Ведение шайбы коньками			+
9.	Ведение шайбы в движении спиной вперед			
10.	Обводка соперника на месте и в движении			+
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 (кистевое)			+
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 броска идущей шайбы			+
27.	Броски с неудобной стороны		+	+

28	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем		+	+
29	Приём 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 приёмов 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	+	+	+

Таблица № 7

Техническая подготовка для всех этапов. Техника игры вратаря.

Приёмы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный этап		
	1 - й	2 - й	3 - й
Обучение основной стойке вратаря	+	+	+
Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому		+	+
Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)		+	+
Т-образное скольжение (вправо, влево)			+
Передвижение вперед выпадами			+
Торможения плугом, полуплугом			
Торможение на параллельных коньках		+	+
Передвижения короткими шагами			+
Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря			+
Бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков ото льда и с переступаниями			+
Ловля шайбы ловушкой стоя на месте		+	+
Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+

Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)		+	
---	--	---	--

Таблица №8

Тактическая подготовка

№ п/п	Приёмы тактики хоккея	Спортивно-оздоровительный этап		
		1-й	2-й	3-й
1.	Скоростное маневрирование и выбор позиции			+
2.	Отбор шайбы перехватом			+
3.	Отбор шайбы клюшкой			+
4	Атакующие действия с шайбой: Ведение, Обводка, бросок, приём шайбы, Единоборство с вратарём			+
5	Передачи шайбы-короткие, средние, длинные		+	+
6	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнёра и на свободное место			+

