

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ВЕРТИКАЛЬ»
(МБУ «СШОР «Вертикаль»)
улица Нахимова, д.8, город Миасс, Челябинская область, 456313
Тел./факс 8(3513)24-05-00,
e-mail: vertikal-miass@mail.ru

ПРИНЯТО
тренерским советом
МБУ «СШОР «Вертикаль»
от 23.12.2019г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «СШОР «Вертикаль»

Е.Н.Решетникова

23 12 2019г.

**Спортивно-оздоровительная программа
по развитию физической культуры и спорта среди различных
групп населения по виду спорта хоккей**

Возраст обучающихся - от 5 лет - без ограничения
Срок реализации – 3 года

Разработчик программы:
старший инструктор-методист
МБУ «СШОР «Вертикаль»
Доможирова В.Н.

Миасс
2019

СОДЕРЖАНИЕ

I	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
1.1	Характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса	3
1.2	Цели и задачи программы	4
II	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	
2.1	Продолжительность лет, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах спортивно-оздоровительной деятельности по виду спорта хоккей	5
2.2	Требования к объему тренировочного процесса	5
2.3	Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса в группах спортивно-оздоровительной деятельности по виду спорта хоккей	6
2.4	Режимы спортивно-оздоровительной деятельности	6
2.5	Структура годичного цикла	7
2.6	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	8
2.7	Предельные тренировочные нагрузки спортивно-оздоровительной деятельности	8
2.8	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	9
III	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
3.1	Рекомендации по проведению спортивно-оздоровительной деятельности	10
3.2	Требования к технике безопасности в условиях спортивно-оздоровительной деятельности	11
3.3	Методические рекомендации	12
3.4	Восстановительные мероприятия	12
3.5	Медицинское обеспечение	13
3.6	Почасовой план по годам спортивно-оздоровительной деятельности спортсменов по виду спорта хоккей с шайбой на 46 недель	13
3.7	Содержание программного материала	13
3.8	Рекомендации по организации психологической подготовки спортсменов	18
IV	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	20
V	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	21

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса

Игра в хоккей, как явление и самостоятельный вид спорта, организовалась в XIX веке, в неё играют уже свыше 100 лет. Несмотря на то, что организационные основы и игровые правила были заложены в Канаде, хоккей быстро распространился в другие страны и на другие континенты, где специфические региональные факторы повлияли на развитие вида спорта

Популярность хоккея объясняется притягательностью его как зрелища, динамичностью и яркостью впечатлений. Одновременно, он является настоящей школой мужества, проявления ума и уникальной технической, физической подготовленности.

Занятия спортом — основа полноценного физического развития детей и подростков. Укрепление здоровья, совершенствование скоростных качеств и воспитание характера – в этом хоккеем нет равных – он по праву считается самым мужественным среди командных видов спорта. Регулярные хоккейные тренировки на льду развивают координацию, укрепляют мышечный скелет, улучшают выносливость ребенка. Игра в хоккей формирует коммуникативный образ мышления и дисциплинирует юных спортсменов – у детей растут показатели в учебе, налаживается контакт со сверстниками.

Большая популярность хоккея объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека.

Огромная тяга детей и подростков к хоккеем позволяет использовать этот вид спорта не только как средство физического развития, но и как важнейший фактор воспитательного, идеологического воздействия. В процессе занятий хоккеем воспитывается целый ряд ценных морально-волевых качеств: коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, дисциплинированность, товарищеская взаимопомощь, что особенно важно в современном мире, где, зачастую, теряются нравственные ценности.

Развитие ловкости комплексами упражнений на равновесие и подвижными спортивными играми, требующими быстрого перехода от одних действий к другим; скоростная подготовка игровыми, соревновательными, вариативными методами; совершенствование общей выносливости с применением подвижных игр с высокой моторной плотностью движений; силовые упражнения для разностороннего развития всех групп мышц, укрепления дыхательной мускулатуры, формирования крепкого мышечного корсета; комплексы активных и пассивных упражнений на улучшение гибкости - все это формируют у юных хоккеистов уверенность в себе, определяет амплуа в команде, составляет базу для совершенствования технико-тактической и игровой подготовки на этапах спортивной подготовки.

Особенности игры в хоккей. Характерная особенность хоккея - это то, что игровая деятельность хоккеиста происходит в движении на коньках, поэтому техника бега на коньках - основа мастерства хоккеиста.

Вместе с тем хоккей как игра, имеющая соревновательный характер вырабатывает стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает к мобилизации своих возможностей, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности, стойкости.

Высокая эмоциональность проявляется в связи с соревновательным характером игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

Непрерывность и внезапность изменения условий игры приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать

инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

Самостоятельность действий спортсменов проявляется на протяжении встречи, но учитывая изменяющуюся игровую обстановку, они самостоятельно определяют, какие действия необходимо выполнять, но и решают, когда и каким способом действовать. Это важно для воспитания у занимающихся быстроты мышления и творческой инициативы.

1.2 Цели и задачи программы

Целью Программы является общефизическая подготовка детей, обучение основам техники вида спорта хоккей и отбор одаренных детей для дальнейших тренировок по программе спортивной подготовки.

Задачами Программы являются:

– вовлечение максимального количества детей в систематические занятия спортом, выявлять склонность и пригодность детей для дальнейших занятий спортом, воспитывать устойчивый интерес к ним;

– формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями детей;

– формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в хоккее, обучение технике и тактики игры;

– воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств;

– содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;

Программа рассчитана на занимающихся с 5 лет. Срок реализации 3 года. Изучение программного материала предполагается в форме групповых занятий. Результатом освоения Программы является приобретение занимающимися следующих навыков:

1. укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности;
2. расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений;
3. приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи);
4. приобретение первого соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
5. умения соблюдать требования техники безопасности при занятиях хоккеем;
6. проявление интереса к занятиям по хоккею в спортивной школе;
7. возможность выявления способных спортсменов для занятия хоккеем и зачисление в группы начальной подготовки на программы спортивной подготовки.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение спортивной деятельности хоккеистов и содействует успешному решению задач спортивной подготовки, учитывая специфику данного вида спорта.

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса.

В нормативной части Программы сформулированы задачи деятельности учреждения, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», структура тренировочного процесса, основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической.

Методическая часть Программы отражает особенности подготовки в тренировочном процессе, рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении, программный материал для проведения тренировочных занятий.

В Программе представлен материал по физической и технической подготовке спортсменов, приводятся примеры базовых технико-тактических действий, а также - тренировочные занятия и микроциклы по принципу их преимущественной направленности, на развитие физических качеств, на формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной игры в хоккей.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Спортивно-оздоровительная программа по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения по виду спорта – хоккей разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

2. Приказом Минспорта России от 15.05.2019 г. № 373 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей» (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2019г. № 54882).

3. Приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 № 31522);

4. Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации;

5. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами (СанПиН).

6. Уставом и локальными актами учреждения.

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу лиц проходящих спортивную подготовку, объему тренировочной работы, режиму тренировочной деятельности, количественному и качественному составу занимающихся, а также минимальные и предельные объемы соревновательной деятельности и др.

Основными задачами реализации Программы являются:

– формирование у детей интереса к спорту и к хоккею в частности;

– всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

– овладение основами техники и тактики хоккея;

– обеспечить развитие физических качеств – ловкости, быстроты, гибкости, координационных способностей;

– разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий.

Численность занимающихся в группе от 10 до 17 человек. Перевод занимающихся на следующий год производится автоматически при отсутствии медицинских противопоказаний. По достижении 7 лет занимающиеся могут быть зачислены в группы на этап начальной подготовки по программе спортивной подготовки при сдаче нормативов

2.1 Продолжительность лет, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах спортивно-оздоровительной деятельности по виду спорта хоккей

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный	3	5 лет	10	17

2.2 Требования к объему тренировочного процесса

Таблица 2

Нормативы спортивно-оздоровительной деятельности	Годы спортивной подготовки		
	1 год	2 год	3 год
Количество часов в неделю	6	6	6
Количество тренировок в неделю	3	3	3
Общее количество часов в год	276	276	276

2.3 Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса в группах спортивно-оздоровительной деятельности по виду спорта хоккей

Таблица 3

№ п/п	Виды подготовки	% от общего кол-ва годового плана
1	Объем физической нагрузки (%), в том числе	66-73
1.1	Общая физическая подготовка (%)	22-24
1.2	Специальная физическая подготовка (%)	4-6
1.3	Техническая подготовка (%)	33-34
1.4	Тактическая подготовка(%)	7-9
2	Виды подготовки, не связанные с физической	5-6
3	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	24-26

2.4 Режимы спортивно-оздоровительной деятельности

Тренировочный процесс, осуществляющий спортивно-оздоровительную деятельность, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель.

Тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (90 минут).

Основными формами осуществления тренировочной работы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

При организации занятий с различными группами населения необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей:

1. нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям занимающихся;
2. в процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию контроля за состоянием состояния здоровья и физическим развитием;
3. надежной основой успеха занимающихся в будущем является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

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

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики (перекаты, кувырки, повороты, и др.);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

Основные средства и методы тренировки.

Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целесообразно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют вначале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной

системы оптимальна и способствует успокоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине тренировки, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Особенности спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Тренировочный процесс осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (качественный показ техники выполнения упражнений), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении общеобразовательных упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым.

2.5 Структура годичного цикла

Годичный цикл тренировки хоккеистов принято подразделять на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, а для игроков, не участвующих в официальных соревнованиях, на периоды: предледовый, ледовый и послеледовый.

Подготовительный период охватывает отрезок времени от начала занятий в новом годичном цикле до первого матча основных соревнований. В ходе подготовительного периода создают предпосылки и осуществляют непосредственное становление спортивной формы. Продолжительность подготовительного периода у хоккеистов разных возрастных групп бывает различной. У хоккеистов младшего возраста она составляет 4,5-5,5 месяцев.

Подготовительный период делится на 2 больших этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный.

Обще-подготовительный этап, как правило, более продолжителен. Главная задача обще-подготовительного этапа – создание, расширение и совершенствование предпосылок, на базе которых формируется мастерство хоккеистов и их спортивная форма. Общая динамика тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности с преимущественным ростом объема. К концу обще - подготовительного этапа объем тренировочных нагрузок стабилизируется.

Основная задача специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы с помощью средств специальной физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки и контрольных матчей. На этом этапе удельный вес средств общей подготовки постепенно уменьшается, а специальной – увеличивается. Тренировочные занятия проводятся как на земле (в зале), так и на льду. Вне льда больше используются специально-подготовительные упражнения. На льду применяются игровые технико-тактические упражнения, двусторонние и контрольные игры. Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе характеризуются сначала стабилизацией, а затем снижением объема. Интенсивность же нагрузок возрастает.

В соревновательном периоде ближайшими задачами являются непосредственная подготовка к матчам и успешное выступление в них, т.е. реализация приобретенной спортивной формы в высокие спортивные результаты.

Однако в подготовке юных хоккеистов установка на высшие достижения носит характер отдаленной перспективы, причем, чем меньше возраст спортсменов, тем в большей мере должна быть выражена данная установка. В связи с этим в соревновательном периоде наряду и с ближайшими должны решаться в основном перспективные задачи:

1. Изучение, закрепление, совершенствование и повышение вариативности выполнения разнообразных технических приемов.

2. Овладение различными тактическими вариантами ведения игры, приобретение игрового опыта и совершенствование игрового мышления.

3. Дальнейшее повышение уровня физической подготовленности.

4. Совершенствование психической подготовленности.

Важнейшим средством всей подготовки являются двусторонние игры и игровые упражнения, моделирующие различные игровые ситуации. Все стороны подготовки хоккеистов в этот период особенно сближаются.

К задачам переходного периода относится следующее:

1. Сохранение общей тренированности.
2. Обеспечение активного отдыха, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья.
3. Устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

В переходном периоде постепенно снижается объем нагрузок за счет интенсивности нагрузок.

2.6 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

К лицам, проходящим спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных группах, предъявляются следующие требования:

– отсутствие медицинских противопоказаний для занятий видом спорта хоккей (заключение врача по результатам медицинского обследования (осмотра));

– минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, установленный настоящей Программой;

– соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности: диспансерное обследование не менее 2-х раз в год, допуск врача к занятиям после болезни.

– обобщенные психологические требования к хоккеистам (необходимые психологические качества) - коммуникабельность, способность к сотрудничеству, эвристические способности.

2.7 Предельные тренировочные нагрузки спортивно-оздоровительной деятельности

Известно, что малые тренировочные нагрузки не обеспечивают необходимого тренировочного эффекта, поэтому тренер использует большие и предельные их величины. Это предусматривает на каждом новом этапе предъявления к организму занимающихся требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Каждая тренировочная нагрузка, цель которой состоит в том, чтобы вызвать новую приспособляемость организма, должна оставлять заметную усталость, но не приводить к общему изнеможению.

На каждом этапе тренировки занимающиеся должны многократно подвергаться предельным нагрузкам таким образом, чтобы добиваться наивысшей результативности (в отношении качества или количества) и тем самым способствовать сильной локальной усталости групп мышц и нервных центров, которые участвовали в данных упражнениях.

Если же предел физических возможностей не достигается или достигается слишком редко и, если в рамках определенных отрезков времени наступление этого момента систематически оттягивается путем все возрастающих нагрузок, то результативность занимающихся остается без изменений или же прогрессирует слишком медленно. Следовательно, предельные нагрузки необходимы для роста показателей.

Если предел нагрузки все же превышает слишком часто и при этом данные нарушения следуют одно за другим, а также если допущено слишком большое превышение предела нагрузки, то наступают явления перегрузки или истощения. Чем лучше тренирован занимающийся, тем медленнее доходит он до предела своих нагрузок.

Предельные нагрузки существенно способствуют воспитанию воли и развивают решающие качества мобилизации всех физических и психических резервов, в том числе и в условиях соревнований, когда начинает сказываться усталость. После каждой определенной нагрузки необходим достаточный отдых. Только занимающиеся, которые знают, для чего и почему они проходят такую серьезную тренировку, будут готовы не только переносить максимальную нагрузку, но даже стремиться к ней.

2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре для реализации спортивно – оздоровительной программы по виду спорта хоккей:

- наличие хоккейной площадки;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

Таблица 4

№ п/п	Наименование оборудования, спортивный инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота для хоккея	штук	2
2	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3	Клюшка для игры в хоккей	штук	на занимающ.
4	Мяч футбольный	штук	4
5	Мячи набивные (медицинбол) весом от 1 кг до 5 кг	комплект	3
6	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
7	Станок для точки коньков	штук	1
8	Сумка для клюшек	штук	4
9	Шайба	штук	15-30

Оборудование и инвентарь должны соответствовать правилам проведения соревнований и санитарно-гигиеническим требованиям. Количество должно соответствовать нормам единовременной пропускной способности, которые составляются из расчета необходимого оборудования на одну тренирующуюся группу.

Ш. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы определяет содержание тренировочного материала по основным видам подготовки, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование результатов по годам спортивно-оздоровительной деятельности, а также организацию и проведение тренерского и медико-биологического контроля. Содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению спортивно-оздоровительной деятельности.

В группы зачисляются все желающие заниматься хоккеем и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На данном этапе подготовки осуществляется спортивно-оздоровительная работа, направленная на разностороннее общефизическое развитие, двигательную и физическую подготовленность, что закладывает первичную базу для овладения основами техники хоккея с шайбой и помогает занимающемуся в выборе вида спорта и выполнению контрольных нормативов для зачисления на последующие этапы спортивной подготовки.

Тренеру предоставляется право самостоятельно планировать и осуществлять процесс реализации программы, в рамках которой он может:

- изменять последовательность изучения вопросов в пределах темы;
- самостоятельно отбирать из каждого раздела наиболее значимый материал, не изучать некоторые вопросы, включать дополнительный материал, не нарушая при этом логику изучения программы и соблюдая ее соответствие основным требованиям к знаниям, умениям и навыкам спортсменов;
- изменять количество часов, отведенное на изучение (освоение) тех или иных разделов и тем.

Тренер может использовать методические рекомендации, как из числа действующих, так и авторские, или специально предназначенные для освоения инновационных программ. Ему также предоставляется возможность свободного выбора методических путей и организационных форм подготовки, проявляя творческую инициативу.

3.1 Рекомендации по проведению спортивно-оздоровительной деятельности

Спортивно-оздоровительная деятельность ведется на основе спортивно-оздоровительной программы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения по виду спорта хоккей.

Физические нагрузки применяются с учетом возраста, пола и состояния здоровья занимающихся, в соответствии с нормативами физической подготовки.

Физическая подготовка подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

Общая физическая подготовка позволяет обеспечить разностороннее физическое развитие хоккеистов, развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, улучшения координационных способностей, расширение объема двигательных навыков, повышение общей работоспособности организма.

Общефизическая подготовка включает бег, кроссы в лесу, другие формы движений, способствующие увеличению дыхательного обмена юного организма. Кроме того, следует выполнять такие упражнения, как прыжки, бег вверх по ступенькам, упражнения на координацию, метание различных предметов. Все эти упражнения не только способствуют развитию функциональных и мышечных возможностей, но и стимулируют личную инициативу ребенка.

Специальная физическая подготовка позволяет развить физические качества, способности, специфические для хоккеистов и содействовать быстрейшему освоению технических приёмов.

Уровень физической подготовленности определяется в процессе тестирования, которое проводится в середине и конце тренировочного года в виде оценивания результатов выполнения контрольных нормативов.

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 хоккеиста необходимо развивать постоянно в процессе каждого тренировочного занятия.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Ответственность за создание условий тренировки и отдыха занимающихся несут должностные лица спортивной школы.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Перевод занимающихся на следующие этапы и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются возрастом детей, стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В случае, когда спортсмен, прошедший необходимую подготовку в течение одного года в спортивно-оздоровительной группе выполняет контрольные нормативы, соответствующие более высокому этапу подготовки, он может быть зачислен на этап спортивной подготовки.

3.2 Требования к технике безопасности в условиях спортивно-оздоровительной деятельности

К занятиям по хоккею с шайбой допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по хоккею с шайбой спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание тренировок, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по хоккею с шайбой должны быть подготовлены носилки, шины, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить о происшествии администрации спортивной школы.

Рекомендуемые температуры, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе, не ниже минус 10-12 градусов без ветра и не ниже минус 5 градусов с ветром.

Инструкция по технике безопасности при проведении спортивно-оздоровительной деятельности по хоккею с шайбой

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям на льду хоккейного корта допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья;

1.2. При проведении занятий по хоккею возможно действие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при применении силовых приемов;
- обморожение или переохлаждение;
- потертости от коньков;
- травмы при падении на леду;
- травмы при выполнении упражнений без разминки;
- травмы при попадании шайбы;
- травмы при ударе клюшкой;
- травмы коньками в незащищенные места.

1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха;

1.4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи;

1.5. Запрещается выходить на лед в отсутствие тренера.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Тщательно проверить личный спортивный инвентарь (коньки, защитная форма);
- 2.2. Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий;
- 2.3. Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий;
- 2.4. Проверить место занятий и качество льда. На льду не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы. За воротами и в 10м от них не должны находиться посторонние лица;

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера;
- 3.2. Без разрешения тренера запрещается уходить с ледового поля, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки;
- 3.3. Провести разминку;
- 3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- 3.5. Запрещается жевать и употреблять пищу;
- 3.6. Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов;
- 3.7. Не кататься в тесных или свободных коньках;
- 3.8. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру, администрации учреждения. Занятия продолжать только после исправления неисправности или замены спортивного инвентаря;
- 4.2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. О каждом несчастном случае, травме тренер обязан немедленно сообщить администрации «СШОР «Вертикаль».

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Снять хоккейную форму;
- 5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- 5.3. Проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования, коньки зачехлить. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

3.3 Методические рекомендации

При проведении спортивно-оздоровительной деятельности необходимо в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности, обеспечения гармонического развития и укрепления здоровья. Это достигается путем подбора физических упражнений и игр.

При выборе физических упражнений, дозировке, организации режима, выборе мест для занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого занимающегося (физические, физиологические, возрастные).

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий, поддерживая у занимающихся постоянный интерес при использовании игровые формы, эстафеты.

Развитие физических качеств должно осуществляться с учетом специфики хоккеиста, используя упражнения, развивающие способности необходимые хоккеисту (адаптационная ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, рациональность расслабления, независимая работа ног).

При развитии силы подбирают упражнения укрепляющие мышцы, играющие важную роль при катании на коньках (мышцы ног, туловища, брюшного пресса и таза).

Разучивание новых элементов движения и упражнений проводится в начале занятий.

3.4 Восстановительные мероприятия

В процессе занятий в группе спортивно-оздоровительной деятельности используют средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику занимающегося положительных эмоций.

3.5 Медицинское обеспечение

Дважды в год все занимающиеся проходят тщательный медицинский осмотр.

Систематический текущий контроль за состоянием здоровья проводится путем определения периода восстановления после простых физических нагрузок, например: определения ЧСС после цикла упражнений и после 1-2 минут отдыха.

3.6 Почасовой план по годам спортивно-оздоровительной деятельности спортсменов по виду спорта хоккей с шайбой на 46 недель

Таблица 5

Разделы подготовки	Годы спортивно-оздоровительной деятельности		
	СОГ1	СОГ2	СОГ3
Количество часов в неделю	6	6	6
Количество тренировок в неделю	3	3	3
Общая физическая подготовка (ОФП)	68	68	70
Специальная физическая подготовка (СФП)	12	12	16
Техническая подготовка	96	96	90
Тактическая подготовка	20	20	24
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая	16	16	16
Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	64	64	60
Общее кол-во часов в год	276	276	276
Общее кол-во тренировок в год	138	138	138

3.7 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

1. Содержание теоретического материала

1.1. **Физическая культура и спорт в России.** Понятие о физической культуре и спорте. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного и всестороннего развития.

1.2. **Развитие хоккея в России.** Возникновение хоккея в нашей стране. Развитие массового хоккея. Соревнования «Золотая шайба», ее история и значение для развития российского хоккея. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по хоккею. Лучшие российские игроки, тренеры и команды. Участие российских хоккеистов в крупнейших международных соревнованиях.

1.3. **Краткие сведения о строении и функциях органов систем организма человека.** Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Роль и влияние систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических качеств и достижение результатов.

1.4. **Гигиенические знания и навыки, закаливание. Режим и питание спортсмена.** Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические требования, предъявляемые к месту занятий хоккеем. Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеиста, спортивной одежде и обуви. Закаливание его значение и сущность. Роль закаливания при занятиях хоккеем. Использование естественных факторов природы (солнце, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение.

1.5. **Физиологические основы спортивной тренировки.** Тренировка процесс формирования умений и навыков, расширение функциональных возможностей организма. Понятие о тренированности и спортивной форме. Нагрузка и отдых, утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Общая и специальная физическая подготовка. Атлетическая подготовка хоккеиста и ее значение. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов, применяемых для ее осуществления. Взаимосвязь физических качеств и двигательных возможностей. Средства подготовки хоккеистов различных возрастных групп. Средства

подготовки вратаря и полевых игроков. работоспособности хоккеистов. Методы контроля: контрольные упражнения (тесты), нормативы по общей и специальной физической подготовке для хоккеистов.

1.6. Основы техники и технической подготовки. Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приёмов борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приёмов техники. Характеристика технического мастерства: объём и разносторонность технических приёмов.

1.7. 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.

1.8. Правила игры. Изучение правил игры, Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Роль и обязанности судей. Значения спортивных соревнований. Виды соревнований. Формы и особенности розыгрыша: круговая, смешанная с выбыванием. Положение о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований.

1.9. Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника и тактика игры команды, ее отдельных звеньев и игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам. Использование перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор, проведенной игры. Анализ выполнения намеченного плана игры: командой, отдельными звеньями и игроками. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Выполнение игроками и звеньями своих обязанностей.

1.10. Места проведения занятий, инвентарь и оборудование. Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований. Оборудование площадки. Уход за льдом. Тренировочный городок для проведения занятий по технике и атлетической подготовке. Оборудование тренировочного городка. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

2. Содержание практического материала

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

2.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

1) Строевые и порядковые упражнения. Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

2) Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади - поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

3) Упражнения для развития физических качеств

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах. Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью. Кросс по пересеченной местности. Ходьба на лыжах. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений.

2.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на те, качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств, в следующем порядке:

1. силовые и скоростно-силовые;

2. скоростные;
3. координационные;
4. специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов и соревновательной деятельности.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук. Упражнения в бросках, передаче и остановках шайбы.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. В качестве основных упражнений используют разные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

2.3. Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической).

На спортивно-оздоровительном этапе следует уделять особое внимание на овладение техники передвижения на коньках, технике владения клюшкой и шайбой.

Приемы техники 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 градусов, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления движения с помощью переступания, без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным 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, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком в направлении движения).

Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну или две ноги. Перемещение шагом и бег на носках и пятках лезвий коньков лицом, боком и спиной вперед. Опускание и падение на одно, два колена, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

Приемы техники владения клюшкой и шайбой. Техника владения клюшкой и шайбой. Ведение шайбы. Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы перед собой и сбоку, по прямой и по дугам. Ведение шайбы ударами и подбиванием перед собой и сбоку; из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое - «рубкой»), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Броски. Обучение длинному броску с «удобной» и «неудобной» стороны, с места и в движении. Обучение удару броску с коротким и длинным замахом. Прием шайбы. Остановка шайбы. Обучение приему шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лежа). Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, шагом в сторону, с изменением скорости бега и с «подпусканьем» шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты «на передачу», «на бросок», «на перемещение» и др. Обучение технике обороны. Отбор и выбивание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки противника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приемы овладения шайбой с помощью клюшки при введении ее в игру. Отбор шайбы клюшкой, положенной на лед. Прижимание шайбы к борту конькам, клюшкой.

2.4. Тактическая подготовка

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Умение ориентироваться. Выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнять броски по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических задач на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Групповые взаимодействия. Передача подкидкой, длинная передача с удобной и неудобной стороны, передача ударом (широким и коротким замахом), передача коньком. Передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот.

Взаимодействие в парах для выхода на свободное место: «передай и выйди», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки. Приемы передач, отбор шайбы в «квадратах» с различными сочетаниями занимающихся с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу, в одно, в два касания, до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта и другие. 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 ее в момент приема шайбы соперником.

2.5. Подготовка вратаря

Физическая подготовка. Общефизическая подготовка вратарей проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно - воспитание быстроты. Быстрота одиночного движения, частота движения. 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 координации движений в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа «маятника»), в стойке. Обучение и совершенствование координации движения приставными скрестными шагами. В челночном беге. Старты прыжком правым, левым боком, приставным скрестным шагом, с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах.

Техника игры вратаря

Спортивная подготовка: Основная стойка. Низкая и высокая стойка и переход от одного вида стойки к другому. Передвижение на параллельных коньках (вправо, влево). Т-образное скольжение

(вправо, влево). Передвижение вперед выпадами. Торможение на параллельных коньках. Передвижение короткими шагами. Повороты в движении на 180° и 360° в основной стойке. Бег спиной вперед, лицом вперед, не отрывая коньков ото льда и с переступаниями.

Ловля шайбы: Ловля шайбы ловушкой стоя на месте. Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках. Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением. Ловля шайбы ловушкой падением (вправо, влево) на одно и два колена.

Техника игры Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени.

Отбивание шайбы: Отбивание шайбы блином, стоя на месте. Отбивание шайбы блином одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках. Отбивание шайбы коньком. Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево). Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно колено и два колена.

Прижимания шайбы: Прижимание шайбы туловищем и ловушкой.

Владение клюшкой и шайбой: Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении. Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена. Остановка шайбы клюшкой у борта. Бросок шайбы на дальность и точность.

Тактика игры вратаря. Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах площадке и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подготовительных играх.

3.8 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

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

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

Общая психологическая подготовка

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

- воспитание личностных качеств спортсмена;
- формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- воспитание волевых качеств;
- развитие процесса восприятия;
- развитие процесса внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- развитие оперативного (тактического) мышления;
- развитие способности управлять своими эмоциями.

Воспитание личностных качеств

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

Формирование спортивного коллектива

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов – необходимые условия успешного выступления команды и индивидуально спортсмена. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата, тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому занимающемуся, умело объединять всех членов команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива.

Воспитание волевых качеств

Необходимым условием развития волевых качеств является уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание. Выдержка и самообладание - чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, податливость) до соревнований. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств, в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиям и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять хоккеистов, проявивших выдержку и самообладание в ответственных соревнованиях.

Психологическая подготовка к конкретному матчу

Специальная психологическая подготовка к предстоящему матчу строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач:

- 1) осознание игроками значимости предстоящего матча;
- 2) изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности);
- 3) изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;
- 4) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится до хоккеистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе.

Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния; проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка и др.).

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

С целью определения уровня общей физической подготовленности спортсменов спортивно-оздоровительных групп организуется прием контрольно-переводных нормативов по ОФП ежегодно, 2 раза в год — в начале и конце спортивного сезона. Для детей 5-7 лет оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности без учета контрольных нормативов.

Нормативы общей и специальной физической подготовки

Таблица 6

№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив			
			5-6 лет	6-7 лет	7-8 лет	
					Юноши	Девушки
1	Бег 20 м с высокого старта *	с	+	+	не более	
					4,5	5,3
2	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги *	см	+	+	не менее	
					135	125
3	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	+	+	не менее	
					15	10
4	Бег на коньках 20 м **	с	-	+	не более	
					4,8	5,5
5	Бег на коньках челночный 6 х 9 м **	с	-	+	не более	
					17,0	18,5
6	Бег на коньках спиной вперед 20 м **	с	-	+	не более	
					6,8	7,4
7	Бег на коньках слаломный без шайбы **	с	-	-	не более	
					13,5	14,5
8	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы **	с	-	-	не более	
					15,5	17,5

Сокращение, содержащееся в таблице:

«И.П.» - исходное положение

* обязательное упражнение

** упражнение на выбор (выполнить не менее трех)

Результаты выполнения тестов для детей 8 лет засчитываются в качестве приемных нормативов для зачисления в группы начальной подготовки по программе спортивной подготовке по виду спорта хоккей.

У. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников:

1. Белоусова В.В. Воспитание в спорте, - М.: ФиС, 1974г.
2. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист.- М: ФиС, 1986
3. Вайцеховский С.М. Книга тренера, ФиС. М., 1971г.
4. Волков В.М. Тренеру о подростке, ФиС. М., 1973г.
5. Глазырина Л.Д., Лопатин Т.А. Физическая культура: Учебное пособие. 1 кл., 2 кл., 3кл., 4 кл. - Владос, 2000.
6. Горский Л. «Игра хоккейного вратаря», ФиС. М., 1974г.
7. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена, ФиС. М., 1970г.
8. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов /Под редакцией В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. - М.: Просвещение, 1996.
9. Литвинов Е.Н., Погадаев Г.И. Физкультура! Физкультура!: Учебник для учащихся 5-7 кл. общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 1999.
10. Лях В.И. Физкультура. 1- 4 кл.- М.: Просвещение, 1999; 2000.
11. Майоров Б.А. «Хоккей для юношей», ФиС. М., 1978г.
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания, ФиС. М., 1976г.
13. Матвеева А.Д. Физическая культура. 1кл., 2кл., 3кл. - Фракт, 1998 - 2000.
14. Начальная книга учителя физической культуры / Под ред. проф. Л.Б. Кофмана; авт.-сост. Г.И. Погадаев. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
15. Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы 1-11 классов / Под ред. А.П. Матвеева. - М.: Радио и связь, 1995.
16. Оценка качества обучающихся, оканчивающих начальную школу/ Н.Ф.Виноградова и др. - М.: Дрофа, 2001.
17. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
18. Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1990.
19. Спаский О. «Хоккей», ФиС. М., 1975г.
20. Спортивные игры. Под редакцией Чумакова П.А., ФиС. М., 1970г.
21. Старшинов В.И. «Хоккейная школа», ФиС. М., 1974г
22. Тарасов А.В. «Детям о хоккее», Советская Россия. М., 1969г.
23. Тарасов А.В. «Хоккей », ФиС. М., 1971г.
24. Твой олимпийский учебник: Учеб. Пособие для учреждений образования России/В.С. Родиченко и др. 6-е изд. перераб. и доп. - М.: Советский спорт. 2001.
25. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта, ФиС. М., 1974г.
26. Халл Б. «Моя игра в хоккей», ФиС. М., 1971г.

Перечень интернет-ресурсов:

1. www.minsport.gov.ru — Официальный сайт Министерства спорта РФ;
2. <http://fhr.ru/main/> - Сайт федерации хоккея России;
3. <http://www.chelsport>. Министерство по физической культуре и спорту Челябинской области;
4. <http://zshr.ru/>- Сайт всероссийского клуба юных хоккеистов «Золотая шайба» им. А.В. Тарасов

