

**Управление физической культуры и массового спорта
Администрации города Вологды**

**муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Ледовый дворец»**

**дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Хоккей с шайбой»**

срок реализации программы – 1 год

г. Вологда

2021 г.

Принято на Педагогическом совете

Протокол № 1 от
«01» сентября 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

И. о. директора МАУДО
Ледовый дворец
С. А. Смирнов

Приказ № 101 от
«01» сентября 2021 г.



Авторы программы:

Кубасова Любовь Николаевна – инструктор-методист

Рецензенты:

Пенюгалова Людмила Геннадьевна – заместитель директора по УВР МБУДО ДЮСШ ЗВС

Корсунова Татьяна Александровна – директор МБУДО ДЮСШ «Юность»

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми актами.

Программа имеет физкультурно-спортивное назначение для организации работы по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам по хоккею с шайбой в МАУДО Ледовый дворец.

Раскрывает содержание тренировочной работы, приводятся планы распределения учебного материала по разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы базового уровня сложности дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы.

Паспорт программы

Наименование образовательной программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	Физкультурно-спортивная
Тип программы	Модульный
Основной вид деятельности	Образование дополнительное детей и взрослых
Место реализации программы	МАУДО Ледовый дворец
Уровень освоения	Ознакомительный
Форма обучения	Групповая очная
Аннотация образовательной программы	<p>Программа содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.</p> <p>Спортивно-оздоровительный этап (СО). Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных физкультурно-спортивных занятий.</p> <p>Программа включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по модулям обучения; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и содержание работы с юными хоккеистами.</p> <p>Программа предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к хоккею с шайбой; начальное обучение технике и тактике; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики хоккея с шайбой, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка).</p> <p>Программа включает проведение практических и теоретических занятий.</p>
Возрастная категория	4-7 лет
Категория состояния здоровья	1 группа здоровья
Период реализации	1 год (36 недель)
Продолжительность реализации	3 часа в неделю 108 часов

	в год
Минимальная и максимальная численность в 1 группе	15-20 человек
Сведения о необходимости предоставления медицинской справки при зачислении на обучение	При зачислении необходимо предоставление медицинской справки о состоянии здоровья и возможности посещать учебно-тренировочные занятия по виду спорта «Хоккей с шайбой»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	6
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ	8
2.1. Учебный план	8
2.2. Система контроля. Требования к результатам освоения и условиям реализации Программы	9
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ	12
3.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса	12
3.2. Содержание программного материала	13
3.2.1. Теоретическая подготовка	13
3.2.2. Общая физическая подготовка	14
3.2.3. Специальная физическая подготовка	15
3.2.4. Техническая подготовка	16

Список использованной литературы

Список литературы для обучающихся

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Хоккей с шайбой» (далее Программа разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Санитарные правила «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (СП 2.4.3648-20).
- Нормативно-правовых документов, регламентирующих работу учреждений дополнительного образования, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие и предпрофессиональные программы физкультурно-спортивной направленности.

Программа ориентирована на обучение детей 4-7 лет. Объем программы – 108 часов в год (36 недель). Режим занятий – 2 раза в неделю, при наполняемости 15 – 20 обучающихся в группе.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на развитие личности обучающихся, формирование и развитие их творческих способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, физическом совершенствовании, адаптации к жизни в обществе, организацию свободного времени, профессиональную ориентацию.

Основная цель программы: ознакомление и активизация интереса детей к спорту, формирование умений и навыков для дальнейшего развития в избранном виде спорта; обучение детей хоккею с шайбой в доступной для них форме, а также изучение основ техники и тактики хоккея с шайбой.

Подготовка детей на ознакомительном этапе в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка будущих спортсменов. Работа с детьми традиционно осуществляется в нескольких направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном. Эти направления конкретизируются в решении следующих задач:

Оздоровительные задачи:

- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки.
- улучшить уровень физической подготовленности.

Образовательные задачи:

- формирование знаний о хоккее с шайбой;
- развитие скоростных способностей;
- развитие силы;
- развитие координационных способностей;
- развитие скоростно – силовых способностей;
- развитие выносливости;
- развитие гибкости.

Воспитательные задачи:

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- формировать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

- воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности, доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- формировать элементарные умения самоорганизации;
- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному физическому совершенствованию.

На спортивно – оздоровительном этапе, который охватывает дошкольный и младший школьный возраст, программа предусматривает оптимальный и плавный переход ребенка от одного уровня на другой, чтобы обеспечить поступательный ход его развития. Отличительной особенностью программы является то, что она дает возможность каждому ребенку попробовать свои силы в разнообразных видах физкультурно-спортивной деятельности, выбрать приоритетное направление (вид спорта).

К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

На ознакомительном уровне основными задачами являются: сохранность контингента; повышение функциональных возможностей организма, развитие двигательных качеств необходимых для дальнейшего продолжения занятий; формирование основ ЗОЖ; обучение техническим элементам. В процессе занятий обучающиеся узнают историю хоккея.

Программа рассчитана на один учебный год (36 недель). Весь учебный материал представлен тремя модулями, в которые включены теоретические и практические занятия.

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть – нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по построению и организации образовательной деятельности. В разделе определен возрастной и численный состав занимающихся в группах, представлены объем тренировочной деятельности, учебный план, нормативы по определению уровня общей и специальной физической подготовленности.

Вторая часть программы – методическая, которая включает содержание учебного материал по основным видам подготовки: ОФП, СФП, технико-тактической. Учебный материал программы рассчитан на постепенное и последовательное обучение и совершенствование практических умений и навыков. В разделе даны методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организации педагогического контроля, воспитательной работе.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком и годовым учебным планом. Годовой учебный план рассчитан на 36 недель.

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед тренером-преподавателем. Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки.

Тематический учебный план представлен в разделе «Содержание программного материала» настоящей программы.

Основной формой организации учебно-тренировочной работы является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать на спортивно-оздоровительном этапе - двух академических часов, то есть 90 минут. Режим тренировочной работы:

1. количество тренировок в неделю – 2
2. количество часов в неделю - 3

Таблица 1

Структура системы подготовки на спортивно-оздоровительном этапе, возраст для зачисления на обучение и наполняемость групп

Возраст, лет	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Минимальное количество учебных часов в неделю	Примерная годовая нагрузка, часов	Требования к спортивной подготовленности
4 - 7 лет	15	20	3	108	Прирост показателей по ОФП, СТП

Примерный календарный учебный график для спортивно-оздоровительных групп по хоккею с шайбой (36 недель)

Таблица 2

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка	16
3	Специальная физическая подготовка	16
4	Техническая подготовка	72
ВСЕГО ЧАСОВ		108

Годовой календарный план-график

№ п/п	Вид подготовки	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
1	Теоретическая подготовка	Вводные занятия	1									4
		История развития хоккея		1								
		Гигиенические знания и навыки, закаливание			1							
		Основы техники и тактики игры в хоккей						1				
2	Общая физическая подготовка	Общие развивающие упражнения	2	2	2	2	1	1	2	2	2	16
		Спортивные игры				+	+	+	+	+	+	
		Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3	Специальная физическая подготовка	Комплекс упражнений по специальной физической подготовке	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
		Техника бега на коньках	1	1	1	1	1	1	1			
		Техника владения клюшкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
		Техника владения шайбой			+	+	+	+	+	+	+	
4	Техническая подготовка	Техника передвижения на коньках	6	4	3	3	3	3	3	3	3	72
		Техника владения коньком	2	4	4	4	4	4	4	4	4	
		Техника владения клюшкой			1	1	1	1	1	1	1	
Итого часов			13	13	13	12	11	12	12	11	11	108

2.2. Система контроля. Требования к результатам освоения и условиям реализации Программы

Педагогический контроль и оценка освоения программного материала являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации педагоги используют следующие виды контроля: этапный, текущий, оперативный.

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий. Текущий контроль даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня. Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе

тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности юных хоккеистов на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование. Метод наблюдения применяется педагогами в качестве оперативного контроля. В процессе работы с хоккеистами педагоги осуществляют свои наблюдения постоянно. Это даёт им возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом обучающемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы хоккеистов на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, педагоги получают возможность вносить изменения в педагогические воздействия на обучающихся.

Общими критериями оценки деятельности на спортивно-оздоровительном этапе подготовки являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой.

Результатом реализации Программы является:

- интерес к систематическим занятиям хоккеем с шайбой;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основам хоккея с шайбой;
- соблюдение спортивной этики, дисциплины.

После завершения обучения по данной программе, обучающийся должен:

- знать влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья,
- знать гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме;
- уметь выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- уметь соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце учебного года в форме сдачи контрольно-переводных нормативов.

Таблица 4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы		
		5-6 лет	6-7 лет	7-8 лет
Быстрота	Бег 20 метров	+	+	Не более 4,6 с
	Бег 20 метров на коньках	-	+	Не более 4,6 с
Координация	Челночный бег 4 x 9 м	+	+	Не более 12,1 с
	Челночный бег на коньках 6 x 9 м	-	+	Не более 12,1
	Слаломный бег на коньках без шайбы			Не более 13,5

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	+	Не менее 20 раз
	Прыжок в длину с места	+	+	Не менее 135 см
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+	+	Не менее 5 см

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса

Значительное омоложение, произошедшее в спорте за последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

В спортивную школу в спортивно-оздоровительные группы целесообразно принимать всех желающих. В дальнейшем в ходе занятий осуществляется окончательный отбор обучающихся. Основными критериями при этом являются: способности к занятиям хоккеем, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность.

При организации тренировочных занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей:

1. тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высоких спортивных результатов;

2. тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

3. в процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию педагогического контроля за состоянием здоровья и физическим развитием;

4. надежной основой успеха юных спортсменов в будущем является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

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

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 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 направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий хоккеем, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

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 в начале 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 урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются 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 обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение 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.

Программный материал распределён в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров–преподавателей.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие хоккеистов, развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, улучшения координационных способностей, расширения объёма двигательных навыков, повышения общей работоспособности организма, создания прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности специфические для хоккея и содействовать быстрейшему освоению технических приёмов.

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

3.2. Содержание программного материала

3.2.1. Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки - привитие интереса к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни.

Для детей дошкольного возраста теоретическая подготовка не выделяется отдельным направлением, теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе. Для детей школьного возраста теоретическая подготовка является одним из разделов Программы, теоретические, а также в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с

физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой.

1. Вводное занятие.

Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Для детей дошкольного возраста вводное занятие проводится с участием родителей.

2. История развития хоккея с шайбой

Возникновение хоккея. Основные этапы развития отечественного хоккея. Основные этапы развития международного хоккея. Значение русской школы хоккея для развития международного хоккея. Основные соревнования, проводимые в Российской Федерации и Санкт-Петербурге для детей. Успехи российского хоккея на международной арене, хоккейные традиции региона.

3. Гигиенические знания и навыки, закаливание

Режим питания спортсмена. Личная гигиена в тренировочном процессе. Общий режим дня спортсмена. Значение правильного режима дня. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание, как гигиенические и закалывающие процедуры. Правила купания.

4. Основы техники и тактики игры в хоккей.

Техника бега на коньках короткими скользящим шагом. Бег по малым и большим дугам переступанием, скрещением, толчком одной ногой. Торможения полуплугом, плугом и с поворотом на 90° двумя и одной ногой. Техника владения клюшкой. Способы держания клюшки — основной и широкий.

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года в форме устного опроса.

3.2.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании.

Цели и задачи общей физической подготовки:

- развитие всесторонних и специальных физических качеств;
- общее повышение уровня физических возможностей организма;
- воспитание необходимых двигательных умений и навыков.

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

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Общеразвивающие упражнения применяются для развития гибкости, ловкости и общей координации движений, включаются в разминку, в основную и заключительную части тренировки.

Общеразвивающие упражнения без предметов: поднимание и опускание рук в стороны, вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с разминочным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук.

Акробатические упражнения: кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед.

Кувырок назад из приседа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа прогнувшись. «Мост» из положения лежа на спине. «Полу шпагат».

Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением до 30 м., бег с высокого старта до 30 м., бег медленный до 15 мин., бег повторный до 6*20 и 4*30, бег 200 м.

Специальные упражнения для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада.

Специальные упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, то же, выполняя в прыжке, поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

2. Спортивные игры

В подготовке хоккеистов применяются игры в футбол, ручной мяч, баскетбол и волейбол с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки. Изучаются упрощенные правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры.

3. Подвижные игры

Подвижные игры имеют огромное значение, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально-волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие.

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай меня водящему», «Защита крепости», «Живая цель», «Салки с мячом». Эстафеты с бегом, преодоление препятствий, переноской набивных мячей.

3.2.3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретного вида спорта (дисциплины) или вида трудовой деятельности. Цель – укрепить здоровье, улучшить физическое состояние и активный отдых. Задачи:

- регулярно выполнять тренировочную программу и соревновательные установки;
- системно вводить дополнительные трудности;
- использовать соревновательный метод.

1. Комплекс упражнений по специальной физической подготовке.

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

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность передвижения хоккеистов на коньках.

Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста. Прыжковая имитация. Бег с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению качества выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Мах и вращения клюшкой. Имитация бросков. Упражнения в бросках, передаче и остановках шайбы.

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнёром: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью, задней частью бедра.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении по сигналу. Игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнёра. Челночный бег, эстафеты. Выполнение различных игровых приёмов (бросков, ударов, ведения) с возможно максимальной быстротой.

Упражнения для развития специальных координационных качеств, выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки, перекаты. С группами спортивного совершенствования целесообразно вводить фактор необычности, например старты из различных положений: броски сидя, стоя на коленях, в падениях и т.п.

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

2. Техника бега на коньках.

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

3. Техника владения клюшкой.

Обучение способам держания клюшки (основной и широкий) в различные моменты игры. Ведение шайбы (плавное, короткое и не отрывая клюшки от шайбы) перед собой, по дуге вправо и влево, между стойками. Ведение шайбы клюшкой и коньком с броском о борт.

4. Техника владения шайбой.

Броски шайбы. Бросок шайбы с места по льду и по воздуху (справа и слева). То же в движении (слева и справа). Остановка шайбы. Остановка шайбы, скользящей по льду слева, справа, крючком клюшки, рукояткой клюшки. Остановка шайбы коньком (внутренней и внешней стороной конька), рукой. Обманные движения (финты) клюшкой и туловищем.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце учебного года в форме сдачи контрольно-переводных нормативов.

3.2.4. Техническая подготовка

Техническая подготовка 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.

Техника передвижения на коньках

Методика начального обучения технике владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на коньках вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков).

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба в полуприседе, в полном приседе. Бег с изменением направления движения. Бег приставными и скрестными шагами правым, левым боком. Бег спиной вперед. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Чередование бега с остановками, поворотами и спиной вперед. Перемещение из упора, присев в упор, лежа и обратно. Стоя на одной ноге, наклониться вперед, поднять другую ногу назад, руки в стороны («ласточка»). Прыжки на месте на двух, на левой, правой ногах. Прыжковые упражнения со скакалкой. Чередование прыжков на правой, левой ногах с бегом. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на двух и на одной ноге с поворотом на 90, 180 и 360 градусов. Чередование бега с прыжками и поворотами. Различные кувырки. Ходьба по узкой опоре. Бег по песку, опилкам, воде, по пересеченной местности.

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки. Вне льда, без коньков:

Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Ходьба в основной стойке хоккеиста. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед. То же, но с продвижением вперед. Ходьба скрестным шагом. Прыжковая имитация бега скрестным шагом.

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки. Вне льда на коньках:

Ходьба в различных направлениях, ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180 и 360 градусов. Приседания, полуприседания. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами. Принятие основной стойки хоккеиста. Упражнения: «пружинки», (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо, то же влево), «сделать фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например, «ласточку»). Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны. Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Прыжки на коньках с продвижением вперед. Падение «рыбкой», в группировке, на руки. Необходимо также освоить технику опускания на одно, два колена, падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

На льду на коньках:

Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках. Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и вперед-в-сторону. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки. Толчок правой ногой - скольжение на двух, толчок левой ногой - скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой - скольжение на двух. Скольжение на левой (правой) ноге, отталкиваясь правой (левой) ногой, с заданием продвинуться вперед как можно дальше за одно отталкивание. Выполнение всевозможных упражнений на равновесие. Одноопорное скольжение в

положении «ласточка». Прохождение прямой после предварительного разбега с заданием сделать наименьшее количество шагов. Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками.

Разучивание стартового положения. Обезд препятствий в двухопорном положении. То же самое только отталкиваясь одной ногой. Переступание на месте вправо, влево. Бег на коньках по виражу. Во всех упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку) хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо освоить следующие элементы техники владения коньками и целесообразно это делать в следующей последовательности:

1. Основная стойка хоккеиста.
2. Скольжение на двух ногах, не отрывая ног от льда.
3. Скольжение на двух, после толчка одной (правой, левой).
4. Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой).
5. Бег широким скользящим шагом.
6. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков от льда.
7. Скольжение по дуге (поворот), толчком одной ноги (правой, левой).
8. Бег с изменением направления (переступание).
9. Торможение одной ногой без поворота корпуса - «полуплугом».
10. Прыжок толчком двух ног.
11. Торможение с поворотом корпуса на 90 градусов на параллельных коньках правым (левым) боком.
12. Старты.
13. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.
14. Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги.

Техника владения клюшкой

С первого занятия определяется сильная рука, в которой хоккеисту необходимо держать клюшку. В процессе начального обучения технике владения клюшкой используются координационные, подводящие и специальные упражнения. Подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой.

На спортивно-оздоровительном этапе пока юный хоккеист не освоил основные приемы, а также всю структуру биомеханических движений рациональной техники катания на льду, нецелесообразно уделять время процессу обучения технике владения клюшкой и шайбой именно в пределах льда.

Таким образом, занятия, направленные на овладение навыками работы руками на данном этапе обучения необходимо проводить вне льда сспециализированными мячами, полностью идентичными по весу с шайбой, состав и структура которых позволяет начинающим хоккеистам овладеть базовыми и основными навыками техники владения клюшкой.

Как только занимающийся освоил все базовые приемы и элементы техники катания, и его внимание сосредоточено на решении не только одной задачи – как устоять на коньках, возможен плавный переход на процесс обучения технике владения клюшкой и шайбой.

Координационные упражнения с клюшкой

1. Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед

и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям.

2. Перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево.

3. Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т.д.

4. Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боков, сзади корпуса.

5. Все указанные группы упражнений, а также и те, которые проверены и эффективно использовались в практической работе, выполняются сначала стоя на месте, потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе и т.д. Данные упражнения по мере освоения обучающимися выполняются в различных сочетаниях (например, вращение с перехватами).

6. Следующим этапом обучение является сочетание указанных комплексов упражнений с одновременным переступанием вперед-назад, вправо-влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям

7. После освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения.

Подводящие упражнения

1. Переставление крюка клюшки по кругу, не сдвигая ног, затем то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступанием двумя ногами.
2. Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед-назад, вправо-влево, сначала не сдвига ног, по мере освоения - с переступанием и далее с поворотом корпуса.
3. Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении напарника.
4. Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступаниях (примеры: прыжок вперед клюшка назад, прыжок или шаг вправо - клюшка налево) т.д.
5. Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя место расположения пятки крюка. После освоения этих упражнений, следует выполнять упражнения небольшими по амплитуде движениями всего крюка вперед и назад, вправо и влево. По мере приобретения навыка, выше осваиваемым упражнениям, упражнения усложняются переступаниями и, наконец, выполняются в движении.
6. Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко установленного барьера. После отскока мяч следует остановить крюком клюшки, ступней ноги, рукой. После упражнения усложняются, мяч посылается в мишень с задачей при определенном числе повторений набрать заданное число очков.
7. Броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40 см. Особое внимание следует обратить на работу кистей рук при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола. Это упражнение условно напоминает стряхивание капли воды с крюка в направлении движения мяча (броска, передачи). По мере освоения техники передачи мяча по воздуху

упражнения усложняются: движения выполняются с переступанием на месте, в движении, а вместо теннисных мячей используются облегченные шайбы.

8. Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы. Передачи производятся сначала по полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении. По мере освоения указанных упражнений они начинают выполняться слитно в различных связках и сочетаниях, как на месте, так и в движении. В процессе обучения технике владения клюшкой после освоения координационных и подводящих упражнений в условиях «тренировочного городка» используются упражнения, уже связанные, с непосредственным выполнением технических приемов.

Специальные упражнения на технику владения клюшкой

1. Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение шайбы по контуру букв «П», цифры «8». Ведение шайбы с изменением амплитуды движения рук и темпа их работы.
2. Ведение шайбы в движении вперед и назад, без отрыва крюка, толчками перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпусом, по восьмерке
3. в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению.
4. Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, стоя и т.д.). Все виды с клюшкой и шайбой хорошо сочетать также с имитациями без шайбы. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения с клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах. После освоения техники передач и бросков с удобной стороны приступают к обучению технике с неудобной стороны. Одновременно с обучением передаче или с изучением передачи ведется и обучение приему шайбы. В процессе начального обучения, по мере освоения технике передвижения на коньках, координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям с клюшкой на коньках на льду. При этом упражнения, связанные с обучением технике владения с клюшкой, выполняются в такой же последовательности как на земле.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо освоить ряд технических приемов владения клюшкой на льду и это целесообразно делать в следующей последовательности:

1. «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.
2. Бросок шайбы с длинным замахом.
3. Передача шайбы броском с длинным замахом.
4. Приемы шайбы.
5. «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.

При обучении техническим действиям начинающих хоккеистов, необходимо придерживаться следующих алгоритмов обучения. Обучать перечисленным техническим приемам, необходимо сначала на месте и в медленном темпе и, по мере освоения движений, скорость (быстрота) выполнения упражнений увеличивается (повышается).

Когда обучающиеся добиваются определенной степени освоения технических приемов, приступают к выполнению техники владения клюшкой в движении, постепенно повышая скорость.

Когда обучающиеся освоили технику бросков шайбы по льду, необходимо приступить к обучению технике выполнения бросков шайбы по воздуху.

Список использованной литературы

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и её развитии. – М.ФиС, 1991г.
2. Быстров В. А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: учеб. метод. пособие. – М.: Terra-Спорт, 2000г.
3. Букатин А. Ю. и др. Начальное обучение юных хоккеистов (8-10 лет): учеб. пособие. – М.: Б и., 1983г.
4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов – М.: ФиС, 1988г.
5. Горский Л. Игра хоккейного вратаря. – М.: Фис, 1974г.
6. Жариков Е. С., Шигаев А. С. Психология управления в хоккее. – М.: ФиС, 1983г.
7. Колосков В. И., Климин В. Л. Подготовка хоккеистов: Техника, тактика. – ФиС, 1981г.
8. Королев Ю. В. Развитие хоккея с шайбой в СССР (Краткие ист. сведения). Лекция. – М.: Б.и., 1971г.
9. Купч Я. А. Конькобежная подготовка: Метод. пособие. – Рига: Би., 1984г.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. – Киев, 1999г.
11. Никитушкин В. Т., Губа В. П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М.:1998г
12. Филин В. П. Теории и методика юношеского спорта. – М.: 1987г.

Список литературы для детей:

1. Букатин А. Ю., Колузганов В. М. Юный хоккеист. – М.:ФиС, 1986г.
2. Горский Л. Тренировка хоккеистов. – М.:ФиС, 1981г.
3. Майоров Б. А. Хоккей для юношей. – М.:ФиС, 1968г.