

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО «СШ № 1»

В.А.Приходько
Приказ № 13 от 09.01.2023г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ХОККЕЮ**

Принята на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 09.01.2023г

Составитель:
инструктор-методист: Тимофеева Е.В.

г. Прокопьевск, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативная часть.....	6
2.1. Возрастные особенности обучающихся.....	7
3. Методическая часть.....	8
3.1. Организационно-методические указания.....	8
3.2. Учебный план.....	9
3.3. План-схема годовичного цикла подготовки.....	11
3.4. Программный материал для практических занятий.....	12
3.4.1. Теоретическая подготовка	12
3.4.2. Физическая подготовка.....	13
3.4.3. Техническая подготовка.....	27
3.4.4. Тактическая подготовка.....	30
3.4.5. Психологическая подготовка.....	31
3.4.6. Воспитательная работа.....	33
4. Система контроля и зачетные требования.....	35
4.1. Указания к выполнению контрольных нормативов (тестов).....	35
5. Перечень информационных источников.....	38

1. Пояснительная записка

История хоккея с шайбой является одной из самых оспариваемых среди всех видов спорта. Традиционно местом рождения хоккея считается Монреаль (Канада) (хотя более свежие исследования указывают на первенство Кингстона, Онтарио, Новая Шотландия). Однако ещё на некоторых голландских картинах XVI века изображено множество людей, играющих на замёрзшем канале в похожую на хоккей игру. Но, несмотря на это, родиной современного хоккея с шайбой считается всё-таки Канада.

В СССР за относительно короткий промежуток времени хоккей с шайбой стал одной из самых популярных игр и получил распространение по всей стране. Такой прогресс этой игры объясняется тем, что развивалась она не на пустом месте – базой послужил хоккей с мячом, имеющий обширную географию и популярность. Как средство физического воспитания хоккей нашел широкое распространение в различных звеньях физкультурного движения: у детей младшего, среднего и старшего возрастов в хоккейных секциях, в системе физического воспитания студентов, в Вооруженных силах.

Большая популярность хоккея обусловлена рядом факторов: высокая зрелищность, эмоциональность, накал страстей, непредсказуемость результата, наличие силовых единоборств, большое физическое и психическое напряжение во время матча.

Современный хоккей характеризуется высоким темпом, разнообразием тактических комбинаций, осуществляемых высокотехничными игроками, большим количеством бросков и добиваний, предельной скоростью полета шайбы (свыше 180 км/ч), отсутствием ничейного результата, а 80-100 матчей за сезон для высококвалифицированных игроков стало нормой. Такой уровень развития игры предъявляет высокие требования, как ко всем сторонам подготовленности современного игрока, так и к процессу его многолетней подготовки, верхней ступеней которой является подготовка игрока высокой квалификации в командах МХЛ, мастеров КХЛ и национальной сборной.

Для достижения высоких результатов в хоккее необходимо овладение умениями, навыками многообразных форм движений, в том числе и сложно-координационных, а также требуется развитие основных физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость. Возраст детей 5-8 лет является благоприятным для развития данных качеств.

Дополнительная общеразвивающая программа дополнительного образования по хоккею для спортивно-оздоровительного этапа (далее –

Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе.

Программа физкультурно-спортивной направленности составлена на основе государственного стандарта основного общего образования с учетом здоровьесберегающей и здоровьескорректирующей технологии физического воспитания.

Программа адаптирована к системе дополнительного образования и модифицирована по содержанию, техническому и методическому оснащению с учетом опыта практической деятельности спортивной школы.

В Программе раскрывается содержание образовательного процесса и воспитательной работы, приводятся учебно-тематические планы по разделам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, игровой), учебный материал по видам подготовки.

ЦЕЛЬ: создание условий для физического образования детей и подростков в соответствии с возрастными, физическими возможностями и особенностями учащихся, привлечение максимально возможного числа детей к систематическим спортивным занятиям.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

Образовательные:

- подготовка контингента к зачислению на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам;
- формирование основ знаний, умений и навыков в хоккее;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- вовлечение в систему регулярных занятий хоккеем и физической культурой в целом.

Воспитательные:

- адаптация ребенка в современном обществе;
- воспитание воли, дисциплины, трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.

Развивающие:

- создание условий для развития внимания, мышления; физических качеств - силы, гибкости, выносливости, скоростных и координационных способностей.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение подготовки обучающихся, содействует успешному решению задач физического воспитания.

Новизна данной программы заключается в том, что она разработана для детей в соответствии с требованиями учебной программы для спортивных школ. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники хоккея.

Актуальность программы заключается в том, что объем социального заказа на обучение хоккея резко увеличился и продолжает увеличиваться. Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма обучающихся.

Основными показателями выполнения программы являются: стабильность состава учащихся, динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки).

Подготовка обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе проводится на спортивно-оздоровительном этапе, предполагающим четыре года обучения. Основная функция – физическое образование, вспомогательные функции – физическое воспитание и спортивная подготовка.

В соответствии с основной функцией Программы осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность нагрузки и на этой основе производится рациональное построение образовательного процесса в годичном цикле.

Тренировочные занятия, предусмотренные Программой, начинаются с 5 лет. После окончания курса обучения по данной Программе, обучающиеся по желанию и согласно требованиям к уровню подготовки, переходят на этап начальной подготовки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», являющийся очередным этапом многолетней подготовки.

2. Нормативная часть

Комплектование учебных групп, образовательный процесс, проведение воспитательной и спортивно-массовой работы с обучающимися осуществляется администрацией спортивной школы и тренерско-преподавательским составом в соответствии с Уставом МАУ ДО «СШ № 1» и другими локально-нормативными актами.

Прием на обучение и комплектование учебных групп производится ежегодно в течении всего учебного года. Принимаются все желающие от 5 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы комплектуются с учетом возраста, общефизической и спортивной подготовленности. Возрастной диапазон обучающихся в одной учебной группе не должен быть более трех лет.

Учебная работа в спортивной школе строится на основании данной Программы, рассчитана на 52 недели и проводится в течение учебного года. В летнее время спортивная школа организует оздоровление и отдых обучающихся в загородных оздоровительных центрах города.

Тренировочные занятия, направленные на освоение теоретического материала, которые производятся в форме бесед, лекций и выполнения практической части. Практический материал Программы изучается на тренировочных занятиях, проводимых в групповой форме.

При проведении занятий должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Спортивно-оздоровительный этап проходит в группах и может длиться до 18 лет.

Режим тренировочной работы

Таблица № 1

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю
Спортивно-оздоровительный этап	весь этап	5 лет	6	3

Учебно-тренировочное занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительной части тренировочного занятия особое внимание уделяется подготовке организма обучающихся (возможно выполнения

данной части занятия в спортивном зале или на льду), воспитанию физических качеств, дисциплины и организованности, правильной осанке.

В основной части тренировочного занятия решаются такие задачи как обучение двигательным действиям, развитие специальных физических качеств техническая подготовка.

Заключительная часть тренировочного занятия направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния обучающихся.

Тренер-преподаватель должен проводить педагогические наблюдения за обучающимися, а также в конце года контрольные тесты, которые позволяют объективно составить мнение о пригодности обучающихся к занятиям хоккеем и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность к дальнейшему спортивному росту.

2.1. Возрастные особенности обучающихся

Строить подготовку обучающихся необходимо с учетом неравномерного нарастания их физических способностей в процессе развития. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т. д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих физических качеств.

Необходимо строго нормировать физические нагрузки. Вместе с тем при разучивании какого-либо приёма техники, для создания целостного представления необходимы образцовый показ тренером и доходчивое объяснение способа его выполнения.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Так, знание сенситивных периодов развития двигательных качеств позволит определить благоприятный период воздействия на определенном этапе многолетней подготовки обучающихся (таблица № 2.)

Сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица № 2

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст											
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16-18
Длина тела								+	+	+	+	
Мышечная масса								+	+	+	+	
Быстрота		+	+	+	+	+	+					
Скоростно – силовые качества						+	+	+	+	+		
Сила							+	+	+	+		
Выносливость				+	+	+					+	+
Анаэробные возможности					+	+	+				+	+
Гибкость	+	+	+	+	+	+	+					
Координационные способности	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

3. Методическая часть

Методическая часть Программы определяет содержание учебного материала по основным предметным областям в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

3.1. Организационно-методические указания

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения.

При планировании и проведении занятий с обучающимися необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого, в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное

внимание освоению техники хоккея, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы центральной нервной системы. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с обучающимися, для создания целостного представления о изучаемом приеме необходимы образцовый показ его тренером-преподавателем и доходчивое объяснение способа выполнения.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей обучающихся.

Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучаемых на овладение скоростным маневрированием в движении на коньках лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами, взаимостраховка, отбор шайбы клюшкой и с помощью силового единоборства туловищем.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и тактических действий обучающиеся должны уметь хорошо владеть коньками, клюшкой и шайбой. При этом начинать надо с освоения передач шайбы. Передача шайбы – это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте, в тренировочных заданиях по совершенствованию передач шайбы, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

3.2. Учебный план

Учебный план подготовки обучающихся – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов подготовки. При составлении учебного плана следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей обучающихся, основополагающих положений теории и методики хоккея. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить

оптимальные суммарные объемы тренировочной и игровой деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Учебный план рассчитан на 52 учебные недели. Учебная нагрузка рассчитывается в астрономических часах. Время в расписании указывается с учетом академических часов, 1 час = 45 минут.

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с обучающимися около 50% времени отводится общей физической подготовке. На специальную физическую подготовку отводится не более 20 % от общего количества часов. Используются доступные средства из программного материала с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.

Примерное соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

Таблица № 3

Вид подготовки	Спортивно-оздоровительный этап, СОЭ
Общая физическая подготовка	55
Специальная - физическая подготовка	12
Участие в спортивных соревнованиях	0
Техническая подготовка	77
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	32
Инструкторская и судейская практика	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	58
Всего часов тренировочной и соревновательной нагрузки на 52 недели	234

3.3. План-схема годовичного цикла подготовки

Построение годовичного цикла является одним из важных компонентов образовательной программы и представляет собой рациональное распределение программного материала по основным структурным компонентам. Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годовичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение технике катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления обучающихся. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества детей и формирование у них интереса к занятиям хоккеем, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики хоккея, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

Примерное соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

Таблица № 4

Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5		5	5	55
Специальная - физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	2	1		1	1	12
Участие в спортивных соревнованиях													0
Техническая подготовка	7	8	8	7	7	7	7	7	7		5	7	77
Тактическая, теоретическая,	3	4	3	3	3	3	3	3	3		2	2	32

психологическая подготовка													
Инструкторская и судейская практика													0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	6	6	6	6	5	5	5	6	5		2	6	58
Всего часов тренировочной и соревновательной нагрузки	22	24	23	22	21	21	21	23	21	0	15	21	234
на 52 недели													

3.4. Программный материал для практических занятий

3.4.1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте.

Этапы развития отечественного хоккея.

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

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей.

Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.

Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объем контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки, требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

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, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр видеозаписей.

Правила проведения соревнований по хоккею.

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований.

3.4.2. Физическая подготовка

Физическая подготовка обучающихся 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.

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

Общая физическая подготовка обязательна в подготовке обучающихся всех уровней, однако ее удельный вес в интегральной подготовке во многом определяется квалификацией. На первых этапах многолетней подготовки ее

удельный вес значительно больше, чем на этапе спортивного совершенствования

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Игровые общеразвивающие упражнения для детей.

Дыхательные упражнения надо включать в комплексы общеразвивающих упражнений (по необходимости) для восстановления организма и дыхания. Систематически фиксировать внимание на основную стойку – отведение крестцовой части позвоночника назад, положение пяток слегка внутрь, а положение носков в сторону от себя – при любых упражнениях, чтобы устранить нарушение опорно-двигательного аппарата. Все упражнения проводятся в игровой форме (без счета).

Комплекс № 1

«Котятки на скамейке»

Инвентарь: гимнастическая скамейка, мышка на шнуре, рыбка на шнуре.

1. Лапки цап-царапки.

И.п. – сидя на скамейке, стопы ног на полу, упор руками на скамейку сзади.

Техника выполнения: на слова «Котятки покажите лапки «цап-царапки!» Обучающиеся поднимают прямые ноги вперед, плотно смыкая пятки, а носки разводят в стороны. В этом положении стараются удерживать их до тех пор, пока тренер-преподаватель не скажет: «Мяу!»

Выполнять 4-5 раз.

2. Котятки играют в прятки.

И.п. – ноги вытянуты вперед.

Техника выполнения: на слова «Спрятались котятки» - обучающиеся поднимают левую руку вверх и поворачиваются вправо (по направлению к взрослому). На слово «Мяу!» возвращаются в исходное положение. Затем взрослый уходит в левую сторону. Выполнять по 3-4 раза в каждую сторону.

3. Мышка играет с киской.

И.п. – обучающийся лежит на скамейке (на животе), руки и ноги свисают на пол.

Техника выполнения. Тренер-преподаватель на шнуре держит мышку и говорит: «Киски, киски, не зевайте, с мышкой поиграйте!». Обучающиеся одновременно от пола поднимают руки и ноги. Тренер-преподаватель проносит перед ними мышку, чтобы они попытались удержать равновесие как можно дольше. На слова «Киска, брысь!» возвращаются в и.п. Выполнять 3-4 раза.

Комплекс № 2

«Упражнения с мячом и обручами»

1. Проведи мяч

Обучающиеся становятся у шнура, у каждого в руке мяч. По сигналу тренера «Начали!» все они ведут мячи ногами с продвижением вперед. Кто из них быстрее дойдет до финиша (флажок, кегля), тот получает очко. Затем они ведут мяч в обратную сторону.

Игра повторяется 5-6 раз. Побеждает тот, который больше набрал очков.

2. Задержки мяч

Обучающиеся образуют круг, в середине его стоит водящий с мячом. Водящий по очереди прокатывает мяч ногой каждому из стоящих по кругу. Тот, в свою очередь, должен быстро оттолкнуть его (несильно) ногой водящему.

3. Не давай мяч

Обучающиеся размещаются в произвольном порядке и перебрасывают друг другу мяч. Водящий старается овладеть мячом, перемещаясь по залу. Поймав мяч, водящий, не сходя с места, быстро бросает его в любого игрока. Тот, в которого попали, становится водящим, а прежний водящий встает на его место. Побеждает тот, который был меньше число раз в роли водящего.

4. Поймай обруч (юла)

Обучающийся ставит обруч ободом на пол, сверху придерживая его рукой. Резким быстрым движением он раскручивает обруч одной рукой вокруг вертикальной оси (как юлу), затем быстро отпускает руку, дает обручу покрутиться и ловит его. Выигрывает тот, кто ни разу не уронит обруч.

5. Кто дальше прокатит обруч.

Обучающиеся стоят в шеренги вдоль линии на расстоянии одного шага друг от друга. По сигналу тренера-преподавателя каждый отталкивает свой обруч, догоняет его, снова отталкивает, стараясь прокатить как можно дальше и не уронить. Если обруч падает, обучающийся быстро ловит его и останавливается. Выигрывает тот, кто оказывается дальше всех от линии.

6. Кто быстрее (с обручем)

На полу разложено несколько обручей в произвольном порядке. Обучающиеся прыгают, бегают вокруг них, по первому сигналу тренера-преподавателя быстро берут любой обруч и выполняют произвольные движения (пролезание через него, прокатывание его по полу и т.д.). По второму сигналу они быстро впрыгивают в обруч и приседают.

7. Не теряй домик (с обручем)

По полу по большому кругу разложены обручи. Каждый обучающийся стоит в своем обруче (домике). По первому сигналу тренера-преподавателя они быстро выпрыгивают из обручей и выполняют произвольные движения. В это время тренер-преподаватель убирает один обруч. По второму сигналу они выполняют в определенной последовательности задания: ходьба приставным шагом по кругу, в одну и в другую сторону, учащенная ходьба со сменой положения рук (на поясе, вверх, в стороны), спокойная ходьба в полуприседе, на пятках, на носках и т.д. На слова тренера-преподавателя «Все в домик!» обучающиеся быстро должны занять свой обруч. Кто не успел это сделать, выбывает из игры. Игра повторяется снова. Выигрывает тот, кто остался с обручем.

8. «Цапля»

Обручи 7-10 штук разложены по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Обучающиеся прыгают друг за другом из одного обруча в другой на одной ноге (прямо, боком, спиной). Выигрывает тот, кто дольше всех продержался на одной ноге.

9. Поскорей пролезай (с обручем)

Обучающиеся стоят в две колонны (два звена). Перед каждой колонной разложены один за другим три обруча (на расстоянии 2-3 м.). Расстояние между обручами 40-50 см. По сигналу тренера-преподавателя «Бегом» двое, стоящих впереди бегут по направлению к обручам, быстро берут его двумя руками, поднимают над головой, пролезают через него, кладут на место, выпрямляются и выпрыгивают из обруча. Затем прыгают на одной ноге до второго обруча, берут его двумя руками, поднимают над головой, пролезают через него, кладут на место, выпрямляются и выпрыгивают из обруча. Затем прыгают на одной ноге до второго обруча, берут его, крутят его как юлу (2-3 раза), быстро ловят и кладут на место. Прыгают на одной ноге до третьего обруча, берут его, прыгают с ним, как со скакалкой, до финиша (флажка), бегом возвращаются и становятся в конец своей колонны. Побеждает та команда, которая первая выполнит задание.

10. Догнать соперника.

Обучающиеся выстраиваются в две колонны напротив друг друга на противоположных сторонах зала. По сигналу тренера-преподавателя играющие выполняют задание в определенной последовательности: ходьба приставным шагом вдоль линии зала, бег 2-3 мин, ходьба на носках, и т. д. Игроки команд стараются догнать соперников, кому это удастся, побеждает.

11. Я впереди.

Обучающиеся стоят в колонне друг за другом. Перед ними полоса препятствий (набивные мячи, кегли, дуги разных размеров, гимнастические скамейки, обручи). По сигналу тренера-преподавателя они бегут за ведущим (первым в колонне), преодолевая полосу препятствий: оббегают набивные мячи, подлезают под дуги, пробегают по скамейкам, пролезают через обручи. Затем ведущим становится следующий, стоящий за ним, а первый встает в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока каждый не побывает в роли ведущего.

12. Дошколята.

Вся группа встает у линии. Один водящий находится посередине зала. Обучающиеся вместе с тренером-преподавателем говорят:

Мы ребята-дошколята,
Любим бегать и играть.
Ну, попробуй нас догнать!

После этих слов они быстро бегут на противоположную сторону. Водящий старается осалить как можно больше убегающих. Те, которых коснулся водящий, останавливаются, держа руки в стороны. Игра повторяется снова, во время пробежки они стараются выручить осаленного, дотронувшись до него, тогда тот снова играет со всеми.

После повторения игры 2-3 раза, снова назначают нового водящего.

Комплекс № 3

«Упражнения со скакалкой»

Задачи: научить прыгать через короткую скакалку, сохранять равновесие после кружения со скакалкой, с остановкой и выполнением различных фигур.

и.п. скакалка сложена пополам, натянута двумя руками, опущена вниз:

- 1 руки со скакалкой вверх
- 2 завести за плечи 6-8 раз
- 3 руки вверх
- 4 и.п.

и.п. скакалка натянута, руки за плечами:

- 1 повернуться вправо (влево)

- 2 прямо локти свести вместе 8 раз
и.п. скакалку расправить во всю длину, взять за ручки, натянуть ее, наступив на середину:

- 1,2,3,4 наматывая скакалку на кисти рук, наклонится вперед

- 5-8 вернуться в и.п. 6 раз

и.п. стойка ноги врозь, руки впереди со скакалкой, сложенной вчетверо

- 1 присед руки вверх:

- 2 и.п. 8-10 раз

и.п. скакалка натянута за спиной, руки в сторону:

- 1-4 повороты переступанием на 360 градусов вправо

- 5-8 повороты переступанием на 360 градусов влево

- остановка и выполнение удержания в позиции «цапля» 4 раза

и.п. скакалка сложена вдвое на полу:

- 1 прыжок вперед через скакалку

- 2 прыжок назад через скакалку 8-10 раз

и.п. скакалка сложена вдвое на полу:

-1 прыжок правым боком через скакалку 8-10 раз

-2 прыжок левым боком через скакалку

Подвижные игры со снарядами и подвижные игры на снегу

1. «Удочка». Обучающиеся стоят в кругу, в середине водящий со скакалкой в руке. Водящий вращается вокруг себя, ведя скакалку по полу, а остальные перепрыгивают через нее, кто не успел, тот выбывает из игры.

2. «Охраняй капитана». Обучающиеся делятся на две команды, в каждой из которых 1 капитан, 3-4 нападающих и такое же число защитников. Площадка делится средней линией пополам. Капитаны и защитники остаются на своей половине площадки, а нападающие уходят на половину поля противника.

После розыгрыша мяча с центра команда, завладевшая мячом, старается за счет ведения и передачи мяча приблизиться к капитану противника и осалить его мячом. Этому противодействуют защитники, стремящиеся перехватить мяч и в свою очередь отправить его на половину поля противника своим нападающим.

За попадание мячом в капитана (он перемещается только на своей половине площадки) команда получает 1 очко.

Правила не разрешают защитникам переходить среднюю линию в помощь своим нападающим, а нападающим – возвращаться на свою половину для помощи защитникам. За нарушение правил команды наказываются

потерей мяча. Игра длится 10-15 минут. Команда, набравшее больше очков, побеждает.

3. «Свечи». Число участников игры может быть от 5 до 20 человек. Для нее лучше использовать теннисный мяч и битую как в «лапте».

В углу площадки или у ее края чертится круг диаметром в 4-5 шагов. Все остальное пространство площадки называется «полем». Выбирают бьющего и подающего игроков, которые находятся в круге. Все остальные игроки произвольно размещаются по «полю». Бьющий игрок берет битую, а подающий – мяч. Подающий игрок невысоко подбрасывает мяч, а бьющий сильно бьет по нему битой, стараясь послать его как можно выше и дальше.

Игроки, стоящие в «поле», стремятся поймать мяч с лету, т.е. «поймать свечу». Кому это удастся, тот становится бьющим, а бывший бьющий бежит в «поле». Если поймать «свечу» не удалось, один из игроков «поля» поднимает мяч и бросает его подающему. Если подающий игрок поймает мяч, не выходя из круга, он становится бьющим, а бросивший мяч – подающим.

4. «В столб». Для игры выбирают какой-нибудь столб (дерево). Число играющих от 10 до 15 человек. Один из играющих становится к столбу с волейбольным мячом в руках. Он подбрасывает мяч кверху и отбивает его рукой по направлению к игрокам, стоящим в «поле». Те стараются поймать мяч на лету. Игрок, поймавший мяч, бросает им в столб и, если попадает, занимает место у столба (у дерева), а стоявший здесь до этого – идет в «поле».

Если мяч попадает в столб, отскочив от земли или от какого-либо предмета, удар считается недействительным.

Если после удара никто из полевых игроков мяч не поймает, то его надо вернуть «сторожу» для следующего удара.

5. «Клёк». Число играющих 8-10 человек. На земле или асфальте чертится квадрат – «город» со сторонами примерно в длину шага. В 2-х м. от линии «города» проводят черту «пригорода», еще через 2 м. – черту «полукона» и, наконец, через такое же расстояние чертится линия «кона».

Выбрав водящего, в центре «города» устанавливают «клеек» - городошную рюху. Первый по очереди игрок встает на линию «кона» и производит удар. Попав в «клёк», он бежит за своей битой, стараясь как можно быстрее схватить ее, и, вернувшись, ткнуть концом в «город» со словами: «Клёк!» Это же старается сделать и водящий, который тоже бежит за улетевшим «клёком». Если игрок «заклёкался» раньше водящего, он получает право бить с «полукона». После «полукона» он может бить с черты

«пригорода», и наконец он бьет с линии «города». В случае промаха игрок остается за линией «кона» и ждет более удачного броска очередного игрока.

Если игрок после удара удачно «заклёкался» с «кона», то право бить с «полукона» или с «пригорода» после «полукона» он получает после того, как пробьют все игроки с «кона» или «полукона». Игрок, который дошел до черты «города», имеет право бить по «клёку», не выпуская биты из рук. После удара с линии «города» он получает очко (оно имеет силу запасного удара при промахе) и возвращается на линию «кона». Если «клеек» не улетит, а окажется в пределах «города», то игрок, сделавший неудачный бросок, становится водящим. В случае, если все игроки промахнулись, водящий берет «клеек» и, не выходя из «города», старается попасть им в чью-либо лежащую биты. Хозяин биты, в которую попадают «клёком», становится водящим. После промаха с любой линии следующий удар начинается только с «кона».

6. «Сторож». Играют в спортивном зале или на уличной площадке. В игре могут участвовать 8-12 человек. Для игры вычерчивается полукруг радиусом 4-6 м.

Играющие с мячами в руках встают на линии полукруга и каждый отмечает свое место кружком. В середине полукруга лежит большой мяч, его охраняет «сторож» с палкой. Играющие по очереди стараются сбить большой мяч своими мячами, а «сторож» палкой парирует их удары. Если отбитый «сторожем» мяч не докатился до игрока, он остается в поле. Играющий может его взять, но так чтобы «сторож» его не осалил. Осаленный игрок становится «сторожем». Если один из игроков собьет большой мяч, «сторож» старается быстро вернуть его на место. В это время игроки, чьи мячи находятся в поле, стремятся ими овладеть.

Большим мячом может послужить волейбольный, а игроки могут иметь теннисные или резиновые детские мячи. «Сторож» может отбивать мячи только палкой. Игроки-metaют свои мячи, соблюдая очередность. Очередной игрок бросает мяч в цель, как только «сторож» отобьет брошенный предыдущим игроком мяч. «Сторож» может осалить игрока в поле только рукой.

7. «Лети, тарелочка». Игроки встают по кругу на расстоянии 3 шагов друг от друга, а один из обучающихся – водящий – занимает место в кругу. Игроки передают тарелку друг другу в любом направлении, но не стоящему рядом. Находящийся в центре круга старается перехватить тарелку или задеть ее рукой. Если ему это удастся, он меняется местом с игроком, упустившим тарелочку. Водящего в кругу заменит также тот, кто уронил

тарелку на землю. Если водящий в течение 3 минут не сумел отыгаться, его место занимает другой игрок.

8. «Палка в снег». В игре участвуют 10-15 человек. Для игры нужны заостренные с одного конца палочки (по числу играющих).

Участники игры становятся в круг и кидают по очереди свою палочку вверх. Падая, она должна воткнуться заостренным концом в снег. Тот, кому это удастся, выходит из круга, он становится водящим. Его задача – осалить вышедших из круга детей. Осаленные игроки становятся его помощниками.

Игра прекращается, когда один игрок останется непойманным. Он и объявляется победителем.

9. «Ручной мяч на снегу». Эту игру можно провести на заснеженном футбольном поле или на любой другой площадке меньших размеров.

В игре принимают участие 2 команды по 5-7 игроков. Разметка поля: средняя линия и шестиметровые полукруги перед воротами. Размер ворот – 2х3 м. (можно использовать и обычные футбольные ворота). Мяч также может быть футбольным. Чтобы он на морозе не затвердел, его пропитывают специальной мазью для кожи.

Игра начинается со средней линии. Участник команды, получивший по жребию право начать игру, бросает мяч своим партнерам, при этом игроки команды располагаются не ближе 3 м. от средней линии. В ходе игры участники перебрасывают мяч друг другу любым способом. Их задача – приблизиться к воротам противника и, не заходя за шестиметровую линию площадки вратаря, бросить мяч в ворота. Мяч, оказавшийся в воротах, не засчитывается, если во время броска были нарушены правила игры: бросающий заступил за линию вратарской площадки, мяч был подправлен ногой или головой, перед броском была совершена пробежка (т.е. игрок сделал с мячом более трех шагов, не ударив им ни разу о землю). За нарушение последнего правила в любой точке поля мяч передается противнику для введения в игру с места нарушения. Во время игры можно отнимать мяч у противника, действуя только открытой ладонью одной руки. Не разрешается толкать противника, ударять его мячом. За эти нарушения назначается семиметровый штрафной бросок в ворота, которые защищает вратарь.

Поскольку за линию вратарской площадки не имеют права заходить нападающие противоположной команды, вратарь не всегда должен ловить мяч: сильный удар может сначала отбить, а затем взять мяч в руки. Вратарь вбрасывает мяч только руками.

Подвижные игры на льду

Игровые задания на коньках являются эффективным средством, стимулирующим двигательную активность, улучшающим состояние здоровья и общую физическую подготовленность.

Игровые задания:

1. **«Воротики»** группа делится на две подгруппы; одна группа встает в шеренгу, взявшись за руки, поднятые вверх, образуя ворота. Другая группа по свистку набирает скорость и в положении «машинка» проезжают через ворота. Повторить 2-3 раза и поменяться местами.

2. **«Фонарики»** Из одной шеренги без толчков по команде выполняются фонарики. Выигрывает тот, кто быстрее доедет до другой стороны.

3. **«Фонарики – салки»** Игра в салки, но не бегом, а выполняя фонарики вперед и назад.

4. **«Салочки»** Тренер-преподаватель убегает, обучающиеся догоняют его, а потом наоборот.

5. **«Веселые эстафеты» с различными предметам.**

Обще подготовительные упражнения:

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 лежа 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, приседание на одной или 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, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

При воспитании силовых способностей у детей прежде всего следует избегать несоответствующих возрасту и подготовленности упражнений: чрезмерно больших нагрузок на позвоночник; длительных односторонних напряжений мышц туловища; перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях; длительных мышечных усилий, связанных с натуживанием.

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у юных спортсменов способность расслаблять мышцы после их напряжения.

Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

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. Упражнения со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, 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, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантельки 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 переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Тест Купера - 12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - преимущественно футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Из существующих методов применения упражнений для развития выносливости наиболее приемлемым является повторный метод чередования нагрузки с паузами отдыха. Может быть использован переменный метод тренировки, заключающийся в чередовании нагрузок повышенной, средней и малой интенсивности (без пауз отдыха) и равномерный метод тренировки, заключающийся в выполнении всего запланированного объема работы в одинаково постоянном темпе.

Специально-подготовительные упражнения:

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств:

- силовые и скоростно-силовые;
- скоростные;

- координационные;
- специальная (скоростная) выносливость.

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

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. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

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, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200-400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1; обучающийся в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача

обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

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. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

С группами спортивного совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий.

Например, старты из различных положений:

- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;
- смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);
- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;
- эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями 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. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы, эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме:

1. Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС - 195-210 уд./мин.
2. Челночный бег 5x54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2-3 мин., ЧСС - 190-210 уд./мин.
3. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2-3 мин., всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин.
4. Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС - 180-190 уд./мин.

3.4.3. Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки обучающихся. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства будущего спортсмена. Высокая техническая подготовленность позволяет полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки в спортивной школе технической подготовке следует уделять должное внимание.

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

В таблицах № 5-7 представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

Техническая подготовка. Приемы техники передвижения на коньках

Таблица № 5

№ п/п	Приемы техники хоккея
1	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке
2	Основная стойка (посадка) хоккеиста
3	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул
4	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой
5	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот
6	Бег скользящими шагами
7	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда
8	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)
9	Повороты по дуге переступанием двух ног
10	Повороты влево и вправо скрестными шагами
11	Торможения полуплугом и плугом
12	Старт с места лицом вперед
13	Бег короткими шагами
14	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной из двух ног
15	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда
16	Бег спиной вперед переступанием ногами

Техническая подготовка. Приемы техники владения клюшкой и шайбой

Таблица №6

№ п/п	Приемы техники хоккея
1	Основная стойка хоккеиста
2	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий
3	Ведение шайбы на месте

4	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу
5	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы
6	Ведение шайбы дозированными толчками вперед
7	Обводка соперника на месте и в движении
8	Длинная обводка
9	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)
10	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)
11	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы
12	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем
13	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания

Техническая подготовка. Техника игры вратаря

Таблица № 7

№ п/п	Приемы техники хоккея
1	Обучение основной стойке вратаря
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому
3	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)
4	Т-образное скольжение (вправо, влево)
5	Передвижение вперед выпадами
6	Торможение на параллельных коньках
7	Передвижения короткими шагами
8	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря
9	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями + Ловля шайбы
10	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте
11	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках
12	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени + Отбивание шайбы
13	Отбивание шайбы блином стоя на месте
14	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках
15	Отбивание шайбы коньком
16	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) + Прижимания шайбы

17	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой
18	Остановка шайбы клюшкой у борта + Владение клюшкой и шайбой
19	Остановка шайбы клюшкой у борта

3.4.4. Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки обучающихся является тактическая подготовка.

В таблице № 8 представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастным этапам и годам обучения.

Тактическая подготовка

Таблица № 8

№ п/п	Приемы техники хоккея
Приемы тактики обороны	
Приемы индивидуальных тактических действий	
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции
2	Отбор шайбы перехватом
3	Отбор шайбы клюшкой
Приемы тактики нападения	
Индивидуальные атакующие действия	
1	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем
Групповые атакующие действия	
1	Передачи шайбы - короткие, средние, длинные
2	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место
Тактика игры вратаря	
Выбор позиции в воротах	
1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)
2	Прижимание шайбы
3	Выбрасывание шайбы

3.4.5. Психологическая подготовка

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

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

Общая психологическая подготовка.

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

- воспитание личностных качеств;
- воспитание волевых качеств;
- развитие процесса восприятия;
- развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- развитие способности управлять своими эмоциями.

Воспитание личностных качеств.

В процессе подготовки обучающихся чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик обучающихся зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать их на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

Воспитание волевых качеств.

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности. 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.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому обучающемуся. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым обучающимся игровой дисциплины.

Развитие процессов воспитания.

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке – важнейшее качество обучающихся. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

Развитие внимания.

Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом, концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью.

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством

объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

Развитие способности управлять своими эмоциями.

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов. Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

3.4.6. Воспитательная работа

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа тренер-преподаватель формирует прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность).

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

1. воспитание волевых качеств личности;
2. воспитание спортивного трудолюбия;
3. интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки;
4. воспитание чувства ответственности за порученное дело;
5. воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы;
6. самовоспитание – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

Воспитательные средства, используемые на работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- дружный коллектив.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- совместное празднование дней рождений;
- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.
- экскурсии.

Немаловажное значение имеет работа с родителями – встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией Спортивной школы; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о ВОВ, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании обучающихся является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности обучающихся;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;

- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание. Самовоспитание включает принятие самими детьми обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

4. Система контроля и зачетные требования

Контроль является составной частью подготовки обучающихся и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам игр.

Для определения физической подготовленности обучающихся необходимо выполнить определенные требования по общей физической подготовке (в спортивном зале) и специальной физической подготовке (ледовой подготовке). Проводятся контрольные тесты в конце учебного года.

4.1. Указания к выполнению контрольных нормативов (тестов) обучающимися

Бег 20 метров с высокого старта. Этот тест оценивает уровень скоростных качества движений. Тест проводится в зале. Оценивается время пробегания (с).

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств обучающихся, а также уровня развития координационных способностей. От стартовой линии, отталкиваясь двумя ногами вперед. Приземление на две ноги. Измерение осуществляется по месту приземления пяток. Если при приземлении одна нога впереди другой, то измерение производится по последней ноге. Упражнение проводится в зале. Дается две попытки, из которых регистрируется лучший результат (м).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Обучающийся выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе и выполняют максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда обучающийся начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

Бег на коньках 20 м вперед лицом. Этот тест определяет уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, обучающийся стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу обучающийся старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

Бег на коньках челночный 6х9 м. Этот тест определяет уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Проводится на льду хоккейного поля. Обучающийся стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если обучающийся не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

Бег на коньках спиной вперед 20 м. Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).

Бег на коньках слаломный без шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойке справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Бег на коньках слаломный с ведением шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы.

**Контрольные нормативы по общефизической и специальной
подготовленности для спортивно-оздоровительного этапа**

Таблица № 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5

5. Перечень информационных источников

1. Букатин, А.Ю. Юный хоккеист: / А.Ю. Букатина, В.М. Колузганова - М.: Фис, 1986.
2. Букатин, А.Ю. Я учусь играть в хоккей: / А.Ю. Букатина, Ю.С. Лукашина. – М.: «Лабиринт Пресс», 2004.
3. Горский Л. Игра хоккейного вратаря: / Л. Горького. - М.: Фис, 1974.
4. Зеличонок, В.Б. Критерии отбора: / В.Б. Зеличонок, В.Т. Никитушкина, В.П. Губа. - М.: Terra-спорт, 2000.
5. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: учебник для вузов / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.
6. Железняк, Ю.Д. Поурочная учебная программа для детско–юношеских спортивных школ и специализированных детско–юношеских школ олимпийского резерва / Ю. Д. Железняк. – М.:1984.
7. Исаев, А. Это и есть хоккей: / А. Исаева. – М.: «Молодая гвардия», 1984.
8. Ишматов, Р.Г. Подготовка хоккеистов в ДЮСШ и СДЮШОР: / Р.Г. Ишматова, В.В. Шилова. – СПб.: 2008.
9. Ишматов, Р.Г. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации: / Р.Г. Ишматова, В.В. Шилова. – СПб.: 2011.
10. Колосков, В.И. Подготовка хоккеистов: / В.И. Колоскова. – М.: «Физкультура и спорт», 1998.
11. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте: / Л.П. Матвеева. - Киев.: 1999.
12. Маслюков, А.В. Совершенствование координационных способностей у юных хоккеистов 8-9 лет на начальном этапе тренировки: / А.В. Маслюкова. - Омск.: 2001.
13. Михалкин, Г. Хоккей для мальчиков: / Г. Михалкина. – М.: «Астрель», 2000.
14. Никитушкин, В.Т. Методы отбора в игровые виды спорта: / В.Т. Никитушкина, В.П. Губа. - М.: 1998.
15. Никонов, Ю.В. Подготовка хоккеистов: / Ю.В. Никонова. – Минск.: «Асар», 2003.
16. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: / В.Н. Платонова. – Киев.: 1997.

17. Савин, В.П. Хоккей: учебник для институтов физической культуры / В.П. Савина. - М.: ФиС, 1990.
 18. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: учебник для студентов высших учебных заведений / В.П. Савина. - М.: Академия, 2003.
 19. Суслов, Ф.П. Современная система спортивной подготовки: / Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: 1995.
 20. Спасский, О. Хоккей: / О. Спасского. – М.: 2002.
 21. Старшинов, В.И. Хоккейная школа: / В.И. Старшинова. – М.: «Физкультура и спорт», 2001.
 22. Савин, В.Н. Психологическая подготовка хоккеистов: / В.Н. Савина, В.В. Медведева. - ГЦО-ЛИФК, 1986.
 23. Тер-Ованесян, А.А. Педагогические основы физического воспитания: / А.А. Тер-Ованесян. – М.: «Физкультура и спорт», 1998.
 24. Тарасов, А.В. Детям о хоккее: / А.В. Тарасова. – М.: «Советская Россия», 1986.
 25. Тарасов, А.В. Тактика хоккея: / А.В. Тарасова. - М.: ФиС, 1999.
 26. Третьяк, В. Советы юному вратарю: / В. Третьяка. - М.: Просвещение , 1987.
 27. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта: / В.П. Филина. - М.: ФиС, 1987.
 28. Харе, Д. Учение о тренировке: / Д. Харе. – М.: 1971.
 29. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К.Холодова, В.С.Кузнецова. – М.: «Академия», 2001. – 480с.
 30. Журнал «Российский Хоккей». Программирование тренировочных нагрузок по силовой подготовке хоккеистов в годичном цикле подготовки (методические рекомендации). - М.: 1990.
 31. Видеоматериалы игр, спортивных соревнований.
- Ссылки:
1. <http://fhr.ru/>
 2. <http://www.lifeinhockey.ru/>
 3. widowudy.ru