

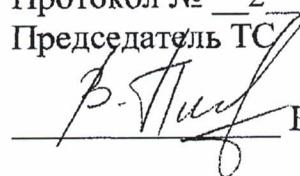
Министерство спорта Иркутской области
Областное государственное бюджетное учреждение
«Спортивная школа по хоккею с мячом «Сибскана»

РЕКОМЕНДОВАНО

Тренерским советом:
«25» мая 2017г.

Протокол № 2

Председатель ТС

 В.Г.Похоеев

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГБУ «СШ по хм
«Сибскана»



В.А.Карелин

ХОККЕЙ С МЯЧОМ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей с мячом», утвержденного приказом
Минспорта России
от 26 декабря 2014г года №1079

Срок реализации программы – 2017-2021

Год составления - 2017

г. Иркутск, 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хоккей с мячом – спортивная командная игра, которая проводится на ледяном поле с участием двух команд (по десять полевых игроков и одному вратарю в каждой).

Игра характеризуется простыми правилами, она позволяет каждому участнику игры проявить свои лучшие качества в технике передвижения на коньках при выполнении разнообразных приемов владения мячом и клюшкой.

Занятия этим видом спорта способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию, личностному развитию детей.

Средствами спортивной подготовки формируются у занимающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность: самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми(настойчивость, смелость, упорство, эстетические чувства

Примерная программа многолетней подготовки детей, юношей и девушек в школе по хоккею с мячом разработана на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки и предназначена для планирования, организации и управления тренировочной и воспитательной работы в спортивной школе хоккея с мячом, где ведется тренировочный процесс по спортивной дисциплине «хоккей с мячом».

Программа является основным документом планирования тренировочного процесса, включающего годичный и тематический планы подготовки спортсменов, план теоретической подготовки.

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

- формирование у детей интереса к спорту и к хоккею с мячом, в частности;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма;
- овладение основами техники и тактики хоккея с мячом;
- формирование стойкого интереса к занятиям хоккеем с мячом;
- всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепления здоровья, закаливание организма;
- воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, координации);
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
- овладение основами соревновательной деятельностью по хоккею с мячом;
- овладение приемами техники хоккея с мячом и их совершенствование в усложненных условиях;
- разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях;
- освоение соревновательной деятельности.
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- организацию досуга и формирование потребностей в поддержании здорового образа жизни.

Актуальность программы.

Общеразвивающая программа по хоккею с мячом помогает адаптировать процесс обучения к индивидуальным особенностям обучающихся, создать условия для подготовки юных хоккеистов для обучения по программе спортивной подготовки.

Выбор тренером средств, приемов обучения зависит от основных задач тренировочного процесса, используемых методов и форм обучения, от индивидуальной подготовленности спортсмена, от материально-технического обеспечения данного вида спорта в конкретном учреждении.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки, согласно программы по хоккею с мячом, детей обучают катанию на коньках, развитию координационных способностей, игровому мышлению, укреплению и развитию суставов и.т.д. , больших нагрузок для данного возраста не планируется , основной задачей является : научить первоначальному этапу катания на коньках, привить желание заниматься хоккеем с мячом, воспитать у детей чувство коллектива, взаимоотношений в команде, вести работу по направлению патриотического воспитания, отношения к старшему поколению и.т.д.

Программа рассчитана на детей 6-8 лет и подростков до 18 лет.

Программа служит руководящим документом по организации и руководству тренировочным процессом для занимающихся хоккеем с мячом.

Основываясь на обобщении многих материалов, можно выделить сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития того или иного физического качества (*Таблица б*).

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в

развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Примерное содержание основных задач, средств и методов подготовки по виду спорта хоккей с мячом

Таблица 1

| Этап под- готовки | Возраст | Основные задачи процесса подготовки | Основные средства подготовки | Основные методы подготовки |
|---|---------|--|--|---|
| Спортивно-оздоровительный этап с 6 лет | | Привитие стойкого интереса к здоровому образу жизни и хоккею с мячом | Природные факторы (закаливание), физические упражнения, словесные и графические средства | Методы избирательных сопряженных воздействий. Словесные и графические методы |
| | | Овладение основам техники передвижения на коньках | Специальные упражнения: подводящие, индивидуальные, групповые, игровые, словесные и графические средства | Методы избирательных и сопряженных воздействий, повторный, расчлененный, методы обеспечения наглядности и словесные и графические методы. |
| | | Повышение уровня физической подготовленности | Подвижные и спортивные игры, физические упражнения, словесные и графические средства | Игровой, методы избирательных и сопряженных воздействий, повторный, переменный, обеспечения наглядности, словесные методы |
| | | Овладение основам техники и тактики | Подвижные спортивные игры, физические упражнения, словесные и графические средства | Методы избирательных и сопряженных воздействий, повторный, расчлененный методы обеспечения наглядности, словесные методы. |
| | | Формирование навыков игровой деятельности | Мини-хоккей с мячом, подвижные игры, игровые упражнения | Игровой, соревновательный методы, обеспечение наглядности, словесные методы |

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

1.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВО ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ

Таблица 2

| Этап подго- товки | Продолжи- тельность эта- па (в годах) | Минимальный возраст для за- числения в группы (лет) | Минимальная наполняемость (человек) | Максимальная наполняемость (человек) |
|------------------------------------|--|--|---|--|
| Спортивно- оздоровитель- ный | 3 | 6 | 16 | 30 |

1.2. РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ВИДУ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Таблица 3

| Этап подготовки | Год обучения | Минимальный возраст | Количество ча- сов в неделю | Требования по спортивной подготовке |
|-------------------------------|--------------|---------------------|--------------------------------|--|
| Спортивно- оздоровительный | Весь период | с 6 лет | 6 | Выполнение нормативов по ОФП, понятие о технике катания на коньках |

При успешном освоении материалов программы, успешной сдаче итогового переводного тестирования, занимающиеся, достигшие возраста 9 лет переводятся на программу спортивной подготовки.

С целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более, чем на 10% от годового объема и не более, чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более, чем 25 % от годового тренировочного объема.

1.3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ. ПОРЯДОК ПРИЕМА ДЕТЕЙ

Дети, желающие заниматься в спортивной школе по хоккею с мячом «Сибскана» проходят отбор в несколько этапов:

1. Визуальное и документальное знакомство (медицинская справка о состоянии здоровья), оценка внешних данных.

2. Выявление общефизических способностей ребенка (быстрота, скорость и реакция).

3. Спортивно-оздоровительные группы в спортивной школе по хоккею с мячом «Сибскана» формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу обучающихся, так и из занимающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, освоение основ гигиены и самоконтроля.

4. Общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым планом.

Тренировочная нагрузка детей не должна превышать норм предельно допустимых нагрузок, установленных годовым планом и санитарно-эпидемиологическими нормами.

Продолжительность каждого занятия определяется государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами и составляют:

60 минут для обучающихся 7-8 лет;

45 минут для детей дошкольного возраста.

Продолжительность занятия на спортивно-оздоровительном этапе не должна превышать двух астрономических часов для детей дошкольного возраста и двух астрономических часов школьного возраста.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни.

Занятия для несовершеннолетних занимающихся в ОГБУ «Спортивная школа по хоккею с мячом «Сибскана» начинаются не ранее 8.00. Окончание занятий должно быть не позднее 20.00. Для занимающихся в возрасте 16-18 лет допустимы занятия до 21.00

1.4. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ С МЯЧОМ, (%)

Таблица 4

| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| | Спортивно-оздоровительный период |
| | Весь период |
| Общая физическая подготовка | 60 |
| Специальная физическая подготовка | 30 |
| Технико-тактическая подготовка | 10 |

1.5 ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО И ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССОВ

Комплектование спортивных групп, организация тренировочных занятий, проведение воспитательной работы с занимающимися, осуществляется администрацией и тренерским советом школы. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива.

Группы занимающихся комплектуются из числа наиболее способных к занятиям хоккеем с мячом детей, подростков, юношей, проявивших способности к хоккею с мячом и отвечающих требованиям по уровню спортивной подготовленности для поступления в спортивную школу.

Набор и прием в спортивную школу осуществляется тренерами школы (с медицинским допуском). Зачисление оформляется приказом по учреждению директором школы.

Работа в спортивной школе проводится круглогодично на основании данной программы.

Поступившие в спортивную школу распределяются по группам с учетом возраста, уровня спортивной и общефизической подготовленности.

Основными формами проведения тренировочной работы в спортивной школе являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;
- практические тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному директором школы;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;

Большое значение для реализации целей спортивной подготовки хоккеистов имеет использование в работе спортивной школы передовых методов обучения, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

1.6. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП , КОЛИЧЕСТВО ЗАНИМАЮЩИХСЯ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Таблица 5

(указывается только минимальный возраст зачисления в группы спортивной подготовки)

| Этап | Год обу-чения | Минималь-ный возраст для занима-ющихся | Число зани-мающихся | | Максималь-ное количе-ство учеб-ных часов | Требования по физической, тех-нической и спор-тивной подгото-вке |
|---------------------------|---------------|--|---------------------|------------|--|--|
| | | | ми-ни-мум | мак-си-мум | | |
| Спортивно-оздоровительный | Весь пери-од | 6 | 16 | 30 | 6 | Прирост показа-телей ОФП |

Примерные синтенсивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица 6

| Морфофункциональные по-казатели, физические каче-ства | Возраст (лет) | | | | | | | | | | |
|---|---------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|-------------|
| | 6-7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 и старше |
| Рост | | | | | | + | + | + | + | | |
| Мышечная масса | | | | | | + | + | + | + | | |
| Быстрота | | | + | + | + | | | | | + | + |
| Скоростно-силовые качества | | | | | | + | + | + | + | | |
| Сила | | | | | | + | + | + | | + | + |
| Выносливость (аэробные возможности) | + | + | + | | | | | | + | + | + |
| Анаэробные возможности | | | + | + | + | | | | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + | | | | | | | |
| Координация | | | + | + | + | + | | | | | |
| Равновесие | + | + | | + | + | + | + | + | | | |

Влияние физических качеств и телосложения на результативность.

Таблица 7

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|------------------------------------|-----------------|
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 – значительно влияние

2 – среднее влияние

1 – незначительное влияние

1.7. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

Основной задачей ОГБУ «Спортивная школа по хоккею с мячом «Сибсакна» является воспитание и подготовка спортсменов высокой квалификации – резерва команды высшей лиги и сборных команд России.

В соответствии с общими требованиями для спортивных школ определяются основные задачи для каждого этапа обучения.

Для групп спортивно-оздоровительного этапа: Укрепление здоровья и закаливания организма, всестороннее физическое развитие, содействие эстетическому воспитанию занимающихся, воспитание трудолюбия и дисциплины, овладение техникой катания на коньках, привитие интереса к хоккею с мячом, формирование разнообразных двигательных навыков и умений, необходимых хоккеисту.

Основные средства тренировочных воздействий:

1. Общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
2. Подвижные игры и игровые упражнения;
3. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
4. Метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
5. Спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).

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 с мячом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно, особенно это относится к упражнениям с отягощением. Так, детям 6-8 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (5-6 минут) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки:

В программе необходимо представить широкий круг средств и методов разносторонней физической подготовки, особенно подвижные и спортивные игры, упражнения и виды спорта, направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств.

Обучение двигательным действиям является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно повышается, если тренер будет уметь сочетать традиционные методы физического упражнения с методами слова и наглядности.

Обучение любому движению начинается с создания представления о нем. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, а продолжается на всем протяжении процесса обучения, постепенно расширяя и дополняя представление о двигательном действии.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, т.к. в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к проявлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

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 усвоению 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 занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляется функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми игровыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять упражнениям, направленным на развитие координационных способностей вестибулярного аппарата. Обучение технике хоккея с мячом на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам катания на коньках, разнообразным двигательным навыкам и умениям, необходимых хоккеисту.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным образцовым, а объяснение – простым. Тренеру не целесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме с наглядным пособием: догнать, поймать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля:

Уже на этом этапе тренировки включается использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и др. Комплекс методик позволяет определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- показатели телосложения;
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполнения тренировочной нагрузки

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие корректизы в тренировочный процесс.

На этом этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создать необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов.

1.8. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

1. Тренировочный процесс в спортивных школах планируется на основе материалов, изложенных в данной программе.

2. Планирование занятий и распределение материала в группах проводится на основании плана и годового графика распределения часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий.

3. Планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

4. На теоретических занятиях занимающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей хоккея с мячом, получают знания по гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений.

5. На практических занятиях занимающиеся овладевают техническими навыками (катание на коньках, владение клюшкой), развиваются свои физические качества.

1.9. ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ

Оборудование и спортивный инвентарь

Таблица 8

| № пп | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|---|----------------------------------|----------------------|-----------------------|
| Оборудование , спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Борта для хоккея с мячом | метр | 250 |
| 2 | Ворота для хоккея с мячом | штук | 2 |
| 3 | Клюшка для игры в хоккей с мячом | штук | 30 |
| 4 | Мяч хоккейный | штук | 20 |
| Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения | | | |
| 1 | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 2 | Мячи набивные от 0,5 кг до 5 кг | штук | 3 |
| 3 | Пирамида для клюшек | штук | 2 |
| 4 | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 5 | Станок для точки коньков | штук | 1 |
| 6 | Стенка гимнастическая | штук | 8 |
| 7 | Стойка для обводки | штук | 30 |
| 8 | Чехлы для клюшек | штук | 5 |
| 9 | Чехлы для коньков | пар | 40 |

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает рекомендательный материал по основам подготовки хоккеистов.

- рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок;
- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Тренер ОГБУ «Спортивная школа по хоккею с мячом «Сибскана» обязан:

- осуществлять физкультурное образование воспитанников средствами игровой спортивной подготовки, всесторонней скоростно-силовой подготовки и развивать их разнообразную творческую деятельность;
- перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса провести осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и экипировки учащихся и другого оснащения;
- соблюдать принципы доступности, последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях на льду, на спортивной площадке в спортивном зале;
- знать уровень психофизических возможностей занимающихся и следить за их состоянием в процессе занятий;
- следить за своевременным предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;
- по установленным требованиям комплектовать состав группы

обучающихся и принимать меры по сохранению контингента в течение срока обучения;

- обеспечивать педагогически обоснованный выбор, форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять программы и планы-конспекты занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности занимающихся, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных занимающихся;
- организовывать участие занимающихся в соревнованиях по хоккею с мячом, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной безопасности;
- повышать свою профессиональную квалификацию;
- проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать безопасный проход занимающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания занятий.

Занимающиеся обязаны:

- приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;
- выполнять тренировочную программу спортивно-оздоровительной подготовки только в присутствии тренера;
- иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания тренировочных занятий.

2.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

В программе предусматривается освоение не только определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся.

Личность одаренного хоккеиста характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности.

Обучающий материал представлен по видам подготовки:

- Физическая подготовка делится на общую и специальную.
- Специальная физическая подготовка представлена средствами принадлежащими хоккею с мячом, общая –средствами других видов деятельности.
- Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить следующие задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные.

Образовательные задачи состоят из усвоения теоретических и методических основ хоккея с мячом, основных принципов подготовки к соревнованиям.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств.

Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

Тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий обучающие и тренировочные занятия. В них осваивают новый обучающий материал и закрепляют старый.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности хоккеистов по разделам подготовки –технической, тактической, физической и морально волевой.

Занятия по воспитанию физических и психологических качеств состоят из занятий по хоккею с мячом и другим видам спорта. Из хоккея с мячом используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов –круговая тренировка, тренировочные и другие типы занятий.

Рекреационные занятия характеризуются малыми объемами, низкой интенсивностью, а также эмоциональной разгрузкой. Практикуются также прогулки по лесу (парку), использование бассейна.

2.2. ГОДОВОЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ

Учебный план тренировочных занятий по хоккею с мячом для спортивно-оздоровительного этапа

| № | Виды подготовки | Количество часов |
|-------------|------------------------|------------------|
| 1 | Общая физическая | 96 |
| 2 | Специальная физическая | 40 |
| 3 | Техническая | 58 |
| 5 | Игровая | 8 |
| в том числе | | |
| 6 | Теоретическая | 10 |
| 7 | Контрольные испытания | 4 |
| 8 | Самостоятельная работа | |
| ВСЕГО часов | | 216 |

Примерный план-график распределения часов обучения для хоккеистов групп спортивно-оздоровительного этапа

Таблица 9

| № | Виды подго- | Месяцы | Всего |
|---|-------------|--------|-------|
|---|-------------|--------|-------|

| | ПОДГОТОВКИ | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | Часов |
|---|-----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| 1 | Теоретическая | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 2 | Техническая | 8 | 8 | 8 | 8 | 4 | | | | | 4 | 9 | 9 | 58 |
| 3 | ОФП | 6 | 6 | 6 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 6 | 6 | 6 | 96 |
| 4 | СФП | 6 | 6 | 6 | 5 | | | | | | 5 | 6 | 6 | 40 |
| 5 | Контрольные испытания | | | 2 | | | | | | | | | 2 | 4 |
| 6 | Игровая | 2 | 2 | 2 | | | | | | | | 2 | 2 | 8 |
| 7 | Всего часов: | | | | | | | | | | | | | 216 |

2.3. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Планирование годичного цикла тренировки учащихся спортивных школ определяется:

- задачами, поставленными в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;

Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с современными методами тренировки.

Программный материал для обучающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, их общей физической и спортивной подготовленности и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров к его освоению.

Категорически исключается форсированная подготовка, которая особенно пагубно отражается на детском организме. В тренировке юных хоккеистов важно строго соблюдать соотношение нагрузки и отдыха, который должен быть достаточным для полного восстановления сил.

2.4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Рекомендации:

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного урока и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (видеомагнитофонные записи, плакаты, фотографии, макеты).

| № | Название тем | Часы |
|---|---|------|
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 1 |
| 2 | Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 1 |
| 3 | Этапы развития отечественного хоккея | 1 |
| 4 | Личная и общественная гигиена | 2 |
| 5 | Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания | 1 |
| 6 | Травматизм в спорте и его профилактика | 2 |
| 7 | Характеристика системы подготовки хоккеиста | 1 |
| 8 | Управление подготовкой хоккеиста | 1 |

Примерный тематический план теоретической подготовки.

| Тема | Краткое содержание |
|--|--|
| Физическая культура и спорт в России | Физическая культура, как составная часть общей культуры. Спорт, как составная часть физической культуры. Их значение для укрепления здоровья, физического развития граждан в их подготовке к труду и защите Родины. |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена | Характеристика положительных влияний на органы и системы человека. Утомление и переутомление. Восстановительные мероприятия. |
| Личная и общественная гигиена в физкультуре и спорте | Понятие о гигиене. Уход за телом. Требования к местам занятий, инвентарю. Питание и режим дня. Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания. Популярность хоккея. Структура и содержание игровой деятельности, её воздействие на органы и функциональные системы. |
| Этапы развития Отечественного хоккея. | Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение в России. Достижения отечественного хоккея в международных соревнованиях. |
| Травматизм в спорте и его профилактика | Травмы и их характер в хоккее. Профилактика травматизма. |
| Характеристика системы подготовки хоккеистов | Основные составляющие системы подготовки. Периодизация тренировки. Виды нагрузок. Особенности тренировки юных спортсменов. |
| Управление подготовки хоккеистов | Виды планирования его формы и содержание. Контроль и самоконтроль. Характеристика комплексного контроля. |

Общая и специальная физическая подготовка.

Атлетическая подготовка хоккеиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств хоккеиста. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов.

Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для хоккеистов спортивно-оздоровительных групп.

Особенности развития скоростно- силовых качеств, общей и специальной работоспособности хоккеистов.

Роль и значение педагогического контроля, за уровнем физической подготовленности хоккеистов. Методы контроля: контрольные нормативы по обще и физической подготовке для юных хоккеистов.

Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приемами техники современного хоккея с мячом – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря.

Тактическая подготовка.

Общее понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот.

Тактические средства.

Индивидуальная тактика. Групповая тактика. Командные взаимодействия в нападении и защите. Тактика игры в большинстве и меньшинстве.

Тактика игры вратаря, выбор места, взаимодействие с партнерами, руководство сборной.

Значение тактических заданий хоккеистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей команды соперника, индивидуальных особенностей игроков, состояния льда и т. д.

Морально-волевая и психологическая подготовка.

Спорт и воспитание характера. Воспитывающее значение российского спорта.

Волевые качества хоккеиста: смелость; настойчивость; решительность, в достижении цели; умение преодолевать трудности; взаимопомощь; организованность; ответственность перед коллективом; инициативность, честность и трудолюбие. Приемы, способствующие успешному преодолению трудностей в спорте высоких достижений.

Психологическая подготовка хоккеиста, ее значение для достижений высоких спортивных результатов, основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов.

Психологическая подготовка непосредственно перед игрой и в ходе её. Индивидуальный подход к обучающимся.

Правила игры, организация и проведение соревнований.

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанность. Обязанности судей.

Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием, их особенности.

Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды соперника. Сведения о составе команды соперника, характеристика отдельных игроков. Техника и тактика игры команды и её отдельных звеньев и игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды, с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры.

Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана командой и отдельными игроками.

Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных линий и игроков. Анализ тактических и технических ошибок.

Места для занятий, оборудование, инвентарь.

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею с мячом. Разметка поля. Уход за льдом. Уход за спортивным оборудованием и инвентарем. Требование к спортивной одежде, оборудованию, инвентарю.

2.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства колLECTивизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие –способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных занятий, связанных с возрастающими нагрузками. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий. Проявление слабоволия, снижение активности, вполне

естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий .

Виды воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

Профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств в хоккее с мячом, воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству, развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде, уважение к тренеру, приобщение к истории, традициям хоккея с мячом, к старшему поколению.

Правовое: воспитание законопослушности, формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины, развитие потребности в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива.

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, команда) –межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом –изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Средства, методы и формы воспитательной работы.

Во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

Содержание воспитательной работы.

- 1) Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.
- 2) Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбию.
- 3) Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
- 4) Стремление тренера быть примером для воспитанников.
- 5) Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
- 6) Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.
- 7) Поддержание и развитие традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов

спорта.

- 8) Создание истории коллектива.
- 9) Повышение роли капитанов команд, совета ветеранов.

НЕДОПУСТИМЫЕ МЕТОДЫ В ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ:

- 1) Ограждение спортсменов от созидающей критики.
- 2) Низкая профессиональная квалификация тренеров.
- 3) Игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний.
- 4) Нарушение дисциплины.
- 5) Недостаточная требовательность к спортсменам.
- 6) Отсутствие помощи руководства тренерскому составу и контроля за их работой.
- 7) Игнорирование процессов толерантности (терпимости) к различным религиозным конфессиям.

2.6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на хоккеистов, необходимых для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих юных хоккеистов.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

2.7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверх восстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

1. Естественные гигиенические средства:

- Рациональный режим дня;
- правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- естественные факторы природы (солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки).

2. Педагогические средства:

- Рациональное планирование тренировки;
- правильное построение тренировочных занятий с использованием средств для снятия утомления.

3. Медико-биологические средства:

- Специальное питание и витаминизация;
- фармакологические;
- физиотерапевтические;
- бальнеологические.

4. Психологические средства:

- Психорегулирующие тренировки;
- организация комфортных условий жизни спортсменов;

Каждое средство восстановления является многофункциональным.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха» так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий.

После тренировки могут быть использованы различные виды душа.

2.8. МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Биологический возраст каждого отдельного ребенка в большей степени зависит не только от паспортного возраста, а от генетических, социальных и других индивидуальных особенностей, которые во многом определяют темпы развития организма, а также от возможности отдельных его систем.

Биологический возраст во многом определяет работоспособность как всего организма, так и отдельных его систем.

У детей младшего школьного возраста еще недостаточно твердая костная система, поэтому возможность нарушения их осанки наибольшая. В этом возрасте часто наблюдается искривления позвоночника, плоскостопие, приостановка роста и другие нарушения.

Крупные мышцы развиваются быстрее малых, отчего дети затрудняются выполнять мелкие и точные движения, у них недостаточно развита координация. Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Отсюда – недостаточная устойчивость внимания и более быстрое наступление утомления.

В связи с этим при занятиях хоккеем с мячом следует умело сочетать нагрузки и отдых.

Спортсмены также должны:

- подробно изучить Антидопинговый кодекс;
- знать, какие субстанции запрещены в хоккее с мячом;

III. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.

3.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей специальной физической и технико-тактической подготовки. Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся спортивно-оздоровительного этапа являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

При составлении блоков тренировочных заданий для обучающихся спортивно-оздоровительных групп следует широко использовать подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты.

В процессе многолетней тренировки юных хоккеистов необходимо учитывать закономерности физического развития детского организма, т. е. роста силы, выносливости, быстроты, координационных способностей и функциональных возможностей различных систем организма. Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте, юные хоккеисты освоили возможно больший объем двигательных навыков.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (до 12 лет) является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений.

Для этого нужно использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений. В возрасте 13 –15 лет значительное место в составе средств воспитания быстроты, занимают упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге (с варьированием, как скоростных характеристик бега, так и внешних условий – в гору и с горы, по различному

грунту, с отягощением и т.д.) Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются, главным образом, с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета», т. е. мышц, которые в обычных условиях развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, мышцы, участвующие в отведении и приведении верхних и нижних конечностей, а также группы мышц сгибателей). В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (пределная величина отягощений не должна превышать 1/3 - 1/2 веса собственного тела). В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности. К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70% собственного веса, избегая при этом задержек дыхания, натуживания и предельного количества повторений упражнения.

В возрасте до 15 –16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно – силовую направленность, т. е. характеризоваться не столько силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения) сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту. Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно –силовых способностей и лишь к 16 –18 годам у юношей создается благоприятные возрастные предпосылки направленного развития силовых способностей.

3.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) (для всех занимающихся)

Общие сведения

Физическая подготовка юных хоккеистов должна быть, прежде всего, направлена на укрепление здоровья, гармоничное развитие растущего организма, укрепление опорно - двигательного аппарата, сердечно -сосудистой, дыхательной систем .

Правильно организованная и дозированная физическая подготовка создает прочный фундамент, на котором тренер в практике тренировочного процесса умело вводит здание технического мастерства, тактического кругозора, психологической и волевой устойчивости.

В детском и подростковом возрасте физическая подготовка должна быть в первую очередь направлена на всестороннее развитие двигательных качеств.

Это означает:

- Целенаправленное развитие природных способностей к различным формам движения.
- Совершенствование природной координации движений.

- Постепенное обучение правильному и экономичному выполнению тех или иных элементов движения, имея ввиду, достижение максимального результата, при минимальных энергозатратах.

С повышением уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости у юных хоккеистов создаются предпосылки для эффективного владения новыми более совершенными двигательными навыками и умениями.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

ОФП должна обеспечивать разностороннее физическое развитие хоккеистов, развитие основных двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, улучшение координационных способностей, расширение объемов двигательных навыков, повышение общей работоспособности организма, создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Во всех возрастных группах большое внимание уделяется ОФП юных хоккеистов. При составлении комплекса общеразвивающих упражнений, необходимо учитывать их воздействие как на отдельные группы мышц, так и на весь организм в целом.

Рекомендуемые упражнения для ОФП

Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет, повороты на месте, и в движении. Ходьба в строю. Размыкание, смыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях с сопротивлением руками. Наклоны, повороты туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения, лежа на спине в сед и обратно; смешанные упоры и висы; угол, в исходном положении лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседание, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т. д.). Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для развития координационных способностей, ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед - назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны. Лазание по канату и шесту. Упражнения в свободном беге с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий. Метание мячей в цель.

Упражнение со скакалкой.

Упражнения для развития быстроты. Старты и бег на отрезки от 5 до 20 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже на время.

Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.д.). Общеразвивающие упражнения, в максимально быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях.

Упражнения для развития силы. Подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами: стоя, сидя, лежа. Переноска и перекатывание груза. Бег по песку, по воде, в гору. Лазание по канату с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Приседания на одной и двух ногах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину, «тройной» - с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх или в длину. Метание гранат, набивных мячей, камней. Подвижные игры с использованием отягощений. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метанием и переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приемов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Чередование ходьбы и бега. Кроссы. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 12 мин. (для разных возрастных групп).

Рекомендация: Включать в тренировочные занятия новые упражнения можно только после того, как тщательно отработаны те упражнения, которые были освоены раньше. Чтобы разученные упражнения не забывались, время от времени нужно выполнять одно –два из них (поочередно, так чтобы в течение 4 - 5 тренировок повторить все упражнения) как дополнительные. Если учащийся не задумывается над тем, какое движение следует за только что выполненным, если двигается без напряжения - упражнение выучено. При разучивании новых упражнений появляется боль в мышцах. Это реакция на работу, избавиться от этого неприятного ощущения помогают: легкий бег, ходьба, массаж мышц, Если боли сильные, хорошо растереть больные мышцы разогревающим кремом и после принять теплую ванну.

3.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

3.3.1. Обучение катанию на коньках

1. Создать у занимающихся предварительное представление о катании на коньках, научить их правильно шнуровать ботинки, ознакомить с требованиями к форме одежды, заточке коньков и технике безопасности.

2. Научить занимающихся ходить на коньках, приседать, переносить вес тела с одной ноги на другую, балансируя на одном коньке.

Упражнения до выхода на лед (в коньках на снегу)

1. Стоя на прямых ногах: руки вниз, вперед, в стороны. Переступания с одной ноги на другую, ходьба (вначале короткими шагами).

2. Приседания на двух ногах, Руки вниз, вперед, в стороны, на пояс, за спиной.

3. Коньки поставлены на ширине плеч: перенос веса тела с одной ноги на другую. Балансирование на прямой и согнутой ноге.

4. Ходьба приставным шагом в одну и другую сторону.

5. Внимание: Еще до выхода на лед начинающий должен знать, что при потере равновесия нужно быстро присесть, Нельзя отклоняться назад!

Задачи на льду:

1. Научить скольжению на двух ногах.

2. Научить самостоятельному движению по прямой.

3. Изучение движению по кругу, правому виражу, левому виражу.

4. Научиться пробежке.

5. Изучение торможения разными способами.

6. Изучение других упражнений катания на коньках: скольжение в положении «ласточка»; в глубоком приседе на двух ногах и на одной ноге; перебежки в право, влево; движение спиной вперед на прямой и на повороте; повороты на месте, на ходу; прыжки на двух коньках через препятствие и т. д.

Обучение передвижению на коньках (на льду)

Внимание. При обучении хоккеиста, необходимо следить, чтобы голова ребенка не была опущена и он мог видеть все поле перед собой (не смотреть себе под ноги).

1. Стойка, на слегка согнутых ногах, с опущенными вниз руками. Один конек повернут носком наружу, перевести тяжесть тела на внутреннее ребро полоза и сделать толчок. Выполняя толчок одним коньком, перенести вес тела на другой конек. После окончания толчка, конек быстро поставить на лед около другого конька (параллельно с ним) и скользить на обоих коньках, удерживая их на плоскости полозьев. Когда скольжение прекратиться, выполнить то же упражнение, но с другой ноги.

2. Выполнить предыдущее упражнение, но толчок выполнять раньше, до остановки, во время движения на другом коньке.

3. Выполнить то же упражнение, постепенно увеличивая продолжительность скольжения на одном коньке (удерживая его на плоскости полоза). Толчок одним коньком начинать в момент постановки на лед другого конька. Постепенно выполнять упражнения при большом наклоне туловища вперед, и на более согнутых ногах.

Обучение торможению:

Обучение начинается сразу же после обучения перебежки, т.е. после того как начинающие научились более или менее уверенно держаться на коньках на льду.

1. Торможение переступанием: Движением в сторону правый конек выносят вперед и ставят на внутреннее ребро полоза, носок повернут налево. Аналогичное движение повторяют левым коньком.

2. Торможение полу плугом, правым коньком: Скользя на обеих ногах, вес тела переносят больше на левую ногу, а правый конек выдвигают вперед и поворачивают носком влево. Усиливая нажим на лед правым коньком, хоккеист тормозит его внутренним ребром. Аналогично левым коньком.

3. Торможение плугом: Расставив, коньки на ширину плеч, надо вес тела перенести на задники коньков, после этого, поворачивая обе ноги внутрь носками, свести колени и поставить коньки под углом один к другому, переведя их на внутренние ребра.

4. Торможение двумя коньками с поворотом в сторону: Выполняется как бы прыжком, во время которого хоккеист поворачивается и наклоняется в сторону, противоположную направлению движения.

5. Торможение наружным ребром правого конька: Правый конек ставится сзади и справа от левого конька носком, направленным вправо на наружное ребро полоза. Чем сильнее правый конек загружен весом тела, тем сильнее торможение.

Внимание. Разучивание всех способов торможения начинается из положения скольжения на двух коньках, а не сразу после разбега.

Упражнения простого катания на коньках.

1. Повороты на месте: Поворот на месте налево начинают с переноса веса тела на правую ногу, после чего на счет «раз» левый конек ставят на лед сзади правого под прямым углом к нему и поворачивают налево, на счет «два» правый конек приставляют к левому.

2. Повороты кругом на месте. Дважды выполняют предыдущее упражнение (на четыре счета).

3. Упражнение «ласточка»: Скольжение на одной ноге, наклонившись вперед до горизонтального положения туловища, руки в стороны, свободная нога выпрямлена и поднята вверх.

4. Скольжение на согнутых ногах (в глубоком приседе), руки вытянуты вперед.

5. «Пистолетик» - скольжение на предельно согнутой ноге, руки и свободная нога вытянуты вперед.

6. Скольжение на одном коньке по дуге вперед, наружу.

7. Движение спиной вперед по прямой (в постепенном, двух опорном положении) и на повороте (переступанием) в правую и левую стороны.

8. Повороты кругом в движении: Скользя на двух коньках, вес тела перенести на правую ногу, левый конек снять со льда и до предела, поворачивая левую ногу носком наружу, занести его назад, носком конька быстро, на мгновенье, опереться о лед (пяткой вперед). В момент касания льда левым коньком, правый в полу прыжке быстро повернуть внутрь и быстро поставит на лед пяткой вперед. После этого приставить левый конек к правому. Эти движения, особенно ритм всего упражнения, следует предварительно разучивать до выхода на лед, вначале без коньков.

9. Игры на льду: Подвижные игры - «Пятнашки», «Третий лишний» и т. д. Спортивные игры - хоккей с мячом, эстафеты.

Обучение посадки:

Задачи:

1. Овладеть положением посадки.
2. Овладеть посадкой в специальных упражнениях хоккеиста.
3. Овладеть посадкой в беге на коньках.

Упражнения:

1. Основная стойка (о.с.). Сомкнуть носки и, не изменяя положения головы, на счет «раз» руки заложить за спину и взять одной рукой за запястье другой, на счет «два» - руки вниз.

2. Исходное положение и действия на счет «раз» те же, что и в упр. 1, На счет «два» принять положение посадки (медленно наклониться вперед и согнуть ноги, следя за тем, чтобы при этом таз не сильно наклонялся вперед, а голова не изменяла своего положения относительно туловища, т. е. не опускалась вниз и хоккеист видел поле перед собой). На счет «три» вернуться в исходное положение.

3. Из того же и.п., на удлиненный счет «раз» наклониться вперед и согнуть ноги, проводя ладонями по задней поверхности бедра до под коленок, выдвигая колени подальше вперед. На «два» руки за спину, На «три» - и.п.

4. Сидя на краю скамейки или стула стопы ног в крайнем заднем положении (пятки от пола не отрывать). Заложить руки за спину и, наклоняясь вперед, перейти в положение посадки.

Совершенствованию посадки способствуют также прыжки в посадке на сильно согнутых и сведенных вместе ногах, выполняемые с минимальным разгибанием ног, которые проводятся: на ровной твердой или песчаной поверхности, а так же на твердом или песчаном склоне.

Обучение бегу по прямой.

Обучение бегу по прямой:

1. Обучение движениям ног.

2. Обучению согласования всех движений.
3. Обучению бегу с оптимальными углами отталкивания.
4. Обучение оптимальному ритму шага.
5. Обучение оптимального темпу бега.

Обучение движениям ног:

Обучение свободному скольжению - это обучение уверенному скольжению в посадке в положении равновесия на коньках и ещё более уверенному смещению вперед - внутрь. Овладение скольжением в равновесии на коньках повышает устойчивость и ловкость, способствует овладению уверенным смещением. От направления и величины смещения, больше всего зависит направление и эффективность толчка.

При обучении скольжению в равновесии на коньке, кроме упражнений «Ласточка» и «Пистолет», применяют бег по прямой (сделать наименьшее количество шагов при быстрых толчках), а также все упражнения на равновесие, выполняемые на одной ноге.

Обучение толчку:

Для овладения толчком скользящим вперед коньком необходимо: во всех разновидностях имитации бега на коньках и в подводящих к ней упражнениях не допускать отрыва ноги от пола и движения стопы назад, вдоль её следа. Полезно иногда ногу слегка задерживать над местом её отрыва от земли и даже проталкивать вперед.

Для этого применяют следующие упражнения:

1. Имитация на месте: учащийся не касается дощечки, которую ставит тренер в каждом шаге в 1-2 см. от толчковой ноги.
2. Имитация на месте: учащийся, заканчивая толчок, носком ноги касается дощечки или руки тренера поставленной или расположенной в 1-2 см. перед ногой.

Упражнения в беге на коньках:

1. Усилие при толчке направлять под большим углом в сторону, толчковый конек меньше отпускать назад.
2. Направление усилия при толчке представлять себе в виде кривой, которая в начале толчка направлена в сторону назад, а в конце толчка в сторону - вперед.
3. Увеличивать поворот толчкового конька носком в сторону, сильнее нажимать носком конька.
4. Бег с преодолением дополнительного сопротивления, Необходимость сильного удара коньком в лед на протяжении всего толчка учит определять нужный поворот конька носком в сторону, увеличивать этот поворот и находить нужное коньку место.

Обучение смещению:

Обучение проходит во всех упражнениях, связанных со смещением внутрь, внутрь - вперед и вперед. К таким упражнениям относится имитация, выполняемая на месте, имитация с продвижением вперед, пригибная ходьба, всевозможные

прыжки в длину. Во всех специальных упражнениях, используемых с целью овладеть смещением, задача заключается в том, чтобы возможно дольше сохранить опорную ногу согнутой в коленном суставе. Применяют упражнения, выполнение которых требует сильного упора назад: бег с тяговым усилием.

Обучение бегу на повороте.

К частным задачам обучения бегу на повороте относятся:

1. Обучение постановке левого конька на нужное ребро.
2. Обучение скрестному шагу при большом наклоне к центру.
3. Обучение толчку левой ногой скользящим вперед коньком.
4. Обучение согласованности всех движений.

Все эти задачи решаются в основном одним и тем же упражнением – движением по

кругу влево с постановкой левого конька сильно повернутым носком вправо рядом с правым коньком, как бы под него. Главной опорой в этом упражнении является правый конек, который почти не отделяется от льда – шаг правой ногой заключается в быстром повороте конька носком внутрь и выдвижение его по льду вперед - влево. Будучи, повернутым несколько вправо, левый конек легко скользит в этом направлении и не может соскользнуть назад при выполнении толчка. Толчок скользящим вперед коньком получается как бы сам собой. Направленный вправо левый конек быстро отталкивается в сторону, скольжение на нем бывает непродолжительным. Этим облегчается разучивание как постановки конька на наружное ребро, так и скольжение на этом ребре. При постановке левого конька сильно повернутым вправо и поворота правого конька носком влево скрестный шаг получается как бы сам собой. Большой поворот левого конька носком вправо приводит к бегу частыми шагами. Для обучения постановки левого конька на наружное ребро и скольжению на нем применяются упражнения, рекомендованные для начального обучения пробежке.

1. Бег по кругу с возможно большим наклоном к центру круга, бег по кругу небольшого радиуса.
2. Вход в поворот, с несколько большим, чем нужно наклоном к центру поворота, что заставит увеличить частоту и силу толчков.
3. Прохождение поворотов, изменяя посадку, направление и силу толчков, темп бега.
4. Прохождение поворотов, акцентируя толчок правой ногой, добиваясь резкого начала толчка.
5. То же левой ногой.
6. После медленного бега по прямой, резкое ускорение при входе в поворот(интенсивность такая же, как при беге со старта) частыми шагами, направляя толчки, возможно больше назад, до выхода на прямую.
7. То же на середине поворота.

8. Прохождение поворотов по разминочной дорожке в полную силу. Выполняя это упражнение, учащийся учится удерживаться у бровки даже при сильном попутном ветре.

9. Бег за сильным, высокотехничным игроком.

Обучение бегу со старта.

Упражнения без коньков

1. Имитация бега на коньках (быстрый пригибной бег, шагая вперед - в стороны, в том числе по глубокому песку и на подъеме в гору).

2. Обычный бег на скорость.

3. Упражнения на коньках.

4. Ускорения в беге (старты сходу).

5. Из положения на старте выполнять три - четыре шага.

6. Из положения на старте пробежать 20 - 40 метров.

7. Бег с тяговым усилием (сходу).

8. Бег со старта при входе в поворот.

9. Бег со старта в паре.

10. Противник слева.

11. Противник справа.

12. Бег со старта в группе.

13. Бег со старта по сигналу.

3.4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта хоккей с мячом;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшего занятия по виду спорта хоккей с мячом.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. ВИДЫ КОНТРОЛЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЯ.

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов.

Этапный контроль проводится в конце конкретного этапа и предназначен для оценки устойчивого состояния занимающегося и его программу входят: врачебное обследование, тестирование уровня физической подготовленности, анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр внесения соответствующих коррекций. Оценивается объем тренировочных нагрузок и качество выполнения заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации по переносимости тренировочных нагрузок. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятий с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения после него. Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачом.

Наиболее информативен педагогический контроль, который охватывает: контроль уровня подготовленности (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства). Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности). Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Выполнение контрольных упражнений проводится в форме специальных соревнований. Однако успешное выполнение контрольных испытаний ещё не даёт оснований судить о том, что будет ли юный хоккеист прогрессировать и в дальнейшем. Показатели контрольных испытаний являются только составной частью в системе контроля за уровнем подготовленности юных спортсменов.

Условия и требования к организации и проведению контрольных нормативов.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

1. В связи с большим количеством тестов, многие из которых требуют значительных нагрузок, рекомендуется проводить испытания в два дня.
2. Испытания целесообразно проводить после дня отдыха, с учетом состояния здоровья испытуемых.
3. Проведению испытаний предшествует квалифицированная разминка.
4. Тестирование проводить не менее двух раз в год, после медицинского обследования.
5. Форма одежды должна соответствовать видам испытаний и погодным условиям.

Тесты по общей физической подготовке.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа считается правильным, когда испытуемый, отжавшись от пола, полностью выпрямил руки в локтях.
2. Подтягивание на перекладине из и.п.: хват сверху, вис на выпрямленных руках. Подтягивание засчитывается, когда подбородок находится выше перекладины.
3. Бег 30,60,300 метров начинается с высокого старта по сигналу.

4. Прыжок в длину с места: и.п. стопы на ширине 15-20 см. выполняются толчком двух ног, в зачет идет лучшая из двух попыток.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Таблица 10

| | | 6-7 | | 8-9 | | 10-11 | | 12-13 | | 14-15 | | 16-17 | |
|----|---------------------------------|------|------|------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|
| | | мал | дев | мал | дев | мал | дев | мал | дев | мал | дев | мал | дев |
| 1 | Бег 30 м (сек) | 7,0 | 7,5 | 6,8 | 7,0 | 6,2 | 6,4 | 5,5 | 5,8 | 5,0 | 5,5 | 4,9 | 5,4 |
| 2 | Бег 60 м (сек) | - | - | - | - | 10,6 | 10,8 | 10,1 | 10,5 | 9,4 | 10,2 | - | - |
| 3 | Челночный бег 3х10м (сек) | 11,2 | 11,7 | 11,3 | 11,6 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4 | Челночный бег 4x9 м (сек) | - | - | - | - | 10,7 | 11,0 | 10,4 | 10,6 | 10,0 | 10,3 | 9,6 | 10,1 |
| 5 | Отжимание в упоре лежа (раз) | - | - | - | - | - | - | 17 | 11 | 24 | 14 | 27 | 15 |
| 6 | Прыжок в длину с места (см) | 115 | 110 | 147 | 130 | 150 | 145 | 167 | 157 | 190 | 167 | 215 | 185 |
| 7 | Подтягивание на перекладине | 2 | - | 3 | - | 4 | - | 7 | - | 9 | - | 10 | - |
| 8 | Прыжки через скакалку за 1мин | 22 | 25 | 65 | 75 | 70 | 80 | - | - | - | - | - | - |
| 9 | Прыжки через скакалку за 25 сек | - | - | - | - | - | - | 44 | 50 | 55 | 62 | 60 | 70 |
| 10 | Приседания (кол-во раз/мин) | 36 | 34 | 39 | 37 | 42 | 40 | - | - | - | - | - | - |

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

| | |
|---|----|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 1 |
| | |
| I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ | 4 |
| 1.1. Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, количество обучающихся в группе | 4 |
| 1.2. Режим тренировочной работы и требования по виду подготовленности..... | 4 |
| 1.3. Организационные основы обучения. Порядок приема детей | 4 |
| 1.4. Соотношение объемов тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе подготовки по виду спорта хоккей с мячом (%)..... | 5 |
| 1.5. Организация тренировочного и воспитательного процесса..... | 6 |
| 1.6. Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа, минимальный возраст для зачисления, количество занимающихся и требования по физической подготовке..... | 6 |
| 1.7. Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа..... | 8 |
| 1.8. Планирование и учет тренировочного процесса..... | 10 |
| 1.9. Требование к спортивному инвентарю и оборудованию | 10 |
| | |
| II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ..... | 11 |
| 2.1. Организационно-методические указания | 12 |
| 2.2. Годовой план подготовки | 13 |
| 2.3. Планирование тренировочных занятий | 14 |
| 2.4. Теоретическая подготовка..... | 14 |
| 2.5. Воспитательная работа | 17 |
| 2.6. Психологическая подготовка | 20 |
| 2.7. Восстановительные средства и мероприятия | 20 |
| 2.8. Медицинское обеспечение | 21 |
| | |
| III. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ | 22 |
| 3.1. Методические рекомендации по проведению тренировочных занятий..... | 22 |
| 3.2. Общая физическая подготовка | 23 |
| 3.3. Специальная физическая подготовка..... | 25 |
| 3.3.1. Обучение катанию на коньках..... | 25 |
| 3.4. Требования к результатам реализации программы | 31 |
| | |
| IV СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ | 31 |

| | |
|--|-----------|
| 4.1. Виды контроля общей и специальной физической подготовки, комплекс контрольных испытаний, сроки проведения контроля..... | 31 |
| СОДЕРЖАНИЕ..... | 34 |
| ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ..... | 36 |

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Используемая литература

1. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов [Текст] /В.А.Быстров. Москва:Терра-Спорт, 2000..
2. Лушников А.Ю, Формирование специализированных восприятий у юных хоккеистов с мячом: автореф.диск.канд.пед.наук:13.00.04/ Лушников, Александр Юрьевич. - Москва,2010.
3. Павленко В.Ф., Хоккей с мячом [Текст]: поурочная программа для учебно-тренировочных групп ДЮСШ и СДЮШОР /В.Ф. Павленко, Хабаровск.1992/.
4. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения [Текст]: учебник для студентов высш.учеб.заведений /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков –М.: Издательский центр «Академия», 2010.

Перечень интернет –ресурсов <http://www.consultant.ru>

1. <http://www.minsport.gov.ru/>

- приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»