

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Мотор»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО  
«СДЮСШОР «Мотор»

\_\_\_\_\_ А.В. Романов



Введена в действие  
приказом № 65/1  
от 10.09 2015 г.

Принята на заседании  
педагогического совета  
(протокол № 1 от 10.09 2015 г.)

С изменениями принятыми на заседании  
Педагогического совета  
(протокол № 3 от 23.10 2018г.)

**Дополнительная общеразвивающая  
программа  
«ХОККЕЙ»**

Срок реализации программы 3 года

Разработчики:

Зам. директора Рябинина Н.А.

Инструктор-методист Соколова Е.П.

г.Заволжье

2015 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	6
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	7
3.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	9
3.2.	Общая физическая подготовка	11
3.3.	Специальная физическая подготовка	12
3.4.	Избранный вид спорта	15
4.	ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	32
5.	САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ	34
6.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	35
7.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	36

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеразвивающая программа по хоккею имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- с Конвенцией о правах ребенка, Федеральным Законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, №53 (ч.1), ст. 7598;2013, №19.Ст. 2326), Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, учебной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей 2.4.4.1251,

**Цель программы** — создание условий для массового привлечения детей к занятиям хоккеем в спортивно-оздоровительных группах.

**Задачи программы:**

1. Привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение основами хоккея.

Программа предназначена для детей и взрослых желающих освоить навыки хоккея, независимо от пола и уровня физической подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям. Минимальный возраст для зачисления на первый этап обучения – 6 лет, максимальный – не ограничен.

**Условия приема на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта хоккей:**

Для приема на первый этап обучения (СОГ 6-7 лет) необходимо в установленный срок предоставить:

- заявление от родителей или законных представителей о зачислении в на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта

хоккей.

- копия свидетельства о рождении, медицинский допуск.

Минимальная наполняемость, для открытия учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки по виду спорта хоккей 10 человек. Оптимальная наполняемость - 16-20 человек. Максимальное количество обучающихся – 30 человек.

### **Основные формы и методы.**

Основной формой является учебно-тренировочное занятие. Оно приводится по общепринятой схеме согласно расписанию.

Основные формы занятий:

-групповые практические занятия;

-лекции и беседы;

-просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;

Методы физического воспитания: словесные, наглядные, строго регламентированного упражнения, игровые, соревновательные.

Срок реализации программы- 3 года.

### **Планируемый результат освоения программы:**

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;

- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;

- повышенный уровень освоения основ техники хоккея;

- повышенный уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

- переход с общеразвивающих программ, на предпрофессиональные, подготовка к освоению программы спортивной подготовки по виду спорта хоккей.

Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение тренировочного плана, контрольных нормативов; участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных хоккеистов.

Условия перевода на следующий год обучения:

1. Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП по виду спорта хоккей предусмотренных программой.

2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях города по виду спорта хоккей.

3. Сохранность контингента группы.

Содержание общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта хоккей.

Целью общеразвивающей программы по виду спорта хоккей является осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди

детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям хоккеем к участию в спортивно-массовых мероприятиях; отбор перспективных детей и подростков.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
2. Формирование стойкого интереса к занятиям хоккеем;
3. Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники и тактики хоккея;
4. Воспитание трудолюбия, волевых качеств, развитие и совершенствование физических качеств;
5. Достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к профессиональной деятельности;
6. Отбор перспективных детей для дальнейших занятий хоккеем.

Выполнение задач поставленных программой предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, контрольных нормативов;
- привитие обучающимся навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Программа составлена так, что на каждом последующем этапе обучения излагается новый материал. Учебный материал по технической и тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий, как в отдельном годовом цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план составлен на 46 недель в условиях школы. Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года при нагрузке 6 часов в неделю: занятия проводятся 3-6 раз в неделю по 1-2 академических часа.

Таблица 1

Виды подготовки	Этап подготовки.		
	СОГ 6-7 лет	СОГ- 7-8 лет	СОГ (8 и старше)
Теоретическая подготовка	20	20	20
Общая физическая подготовка	55	52	50
Специальная физическая подготовка	52	53	55
Избранный вид спорта: - техника, тактика - игровая деятельность -судейская практика*	125	125	125
Медицинское обследование	4	4	4
Контрольные испытания	6	6	6
Др. виды спорта и подвижные игры	14	16	16
<b>Всего:</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>276</b>
Самостоятельная работа обучающихся	14	14	16
<b>Всего:</b>	<b>290</b>	<b>290</b>	<b>292</b>

\* для обучающихся с 16 лет и старше.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы определяет: содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки; требования техники безопасности в процессе реализации программы; объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Спортивная подготовка хоккеистов — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

Планирование является необходимым условием для решения задач. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

План на очередной год для каждой учебной группы разрабатывается в соответствии с учебным планом данной программы. Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

#### **Принципы спортивной тренировки**

- Возрастная адекватность спортивной деятельности;
- Единство общей и специальной подготовки;
- Непрерывность тренировочного процесса;
- Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- Цикличность тренировочного процесса;

#### **Средства тренировки**

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

#### **Методы спортивной тренировки**

- **Общепедагогические:**  
словесные (беседа, рассказ, объяснение); о наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

- **Практические:**
  - метод строго регламентированного упражнения:
    - метод направленный на освоение спортивной техники;
    - метод направленный на воспитание физических качеств.
    - игровой метод;
    - соревновательный метод.

## **Методические рекомендации по организации и проведению тренировки**

*Цель:* утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники, тактики.

*Задачи:*

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
2. Обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча;
3. Начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям хоккеем, приучение к игровой обстановке;
4. Подготовка к выполнению нормативных требований.

**Структура занятия** Тренировочное занятие имеет типовую структуру.

*Подготовительная часть.* Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

*Основная часть.* Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида хоккей. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.



*Заключительная часть.* Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

Для проведения учебно-тренировочных занятий по хоккею на спортивно-оздоровительном этапе, необходимо:

- Спортивный зал, хоккейный корт;
- Методические материалы, рекомендации;
- Игровая форма (спортивная форма соревновательная)
- Комплект футбольных накидок («манишки»);
- Мячи, шайбы, клюшки;
- Набивные мячи;
- Скакалки;
- Компрессор для накачивания мячей;
- Стойки, разметочные фишки и конусы;
- Гимнастические маты;
- Видеоматериалы о хоккее;
- Планшет магнитный;
- Секундомер;
- Свисток;

### **3.1. Теория и методика физической культуры и спорта.**

#### **Физическая культура и спорт в России, области.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по хоккею.

#### **Состояние и развитие хоккея в России.**

История развития хоккея в мире и в нашей стране. Достижения хоккея в мире и в нашей стране. Достижения хоккеистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий хоккеем и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд хоккеистов на соревнованиях.

#### **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка.

Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

### **Влияние физических упражнений на организм человека.**

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

### **Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Травматизм в процессе занятий спортом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

### **Основы техники игры и техническая подготовка.**

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

### **Спортивные соревнования, правила игры в хоккее.**

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по хоккею на первенство города, школы. Правила соревнований по хоккею. Судейство соревнований. Судейская бригада, роль каждого судьи в организации и проведении соревнований. Правила игры в хоккей. Судьи и судейские категории.

### **Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях хоккеем во избежание травм.

### **3.2 Общая физическая подготовка.**

#### Строевые упражнения

Особенности действий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба и бег в строю. Размыкание и смыкание строя, перестроение, обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг.

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения, приведения, поднимания и опускания, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, лежа, сидя, на месте, в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Упражнения выполняемые для мышц шеи и туловища. Наклоны, повороты, вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; упражнения способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы. вращение в голеностопных суставах, приседания, отведение и приведение, махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений, прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полу приседе.

Упражнения направленные на развитие физических качеств

Упражнения для развития ловкости. Движение руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и без опорные прыжки с мостика, с трамплина с поворотами и без поворотов. Кувырки вперед и назад, в стороны (с места, с ходу, с прыжком через препятствие, через партнера), стойки на лопатках, стойки на руках и голове. Лазание по канату и шесту, размахивание в висе. Упражнения на равновесие. Соскоки с поворотом с брусьев, с перекладины, с бревна. Преодоление полосы препятствий, жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (стоя, лежа, в движении). Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Упражнения для развития быстроты. Бег с низкого, высокого старта на отрезках от 5 до 100 метров. Бег в упоре с максимальной частотой от 3 до 10 секунд. Кратковременные ускорения в обычных и облегченных условиях (по ветру, по склону холма, по наклонной дорожке). Общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту движений. Метание утяжеленных

снарядов поочередно со снарядами малого веса. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлении, с различных дистанций. Упражнения для развития силы. Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг.) в положении стоя, сидя, лежа. Перетягивание каната. Бег по песку, по воде, в гору против ветра, с отягощением. Преодоление сопротивления партнера в статическом и динамическом режимах. Висы, подтягивание из виса, упоры на перекладине, брусках, гимнастической стенке. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса (приседания, сгибание и разгибание рук в упоре). Лазание по канату, шесту, с помощью и без помощи ног. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат. Упражнения со штангой: толчки, жимы, рывки, выпрыгивания из приседа. Упражнения с использованием различных тренажеров и специальных приспособлений.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, тройной. Многоскоки, прыжки в глубину, с последующим выпрыгиванием в верх и в длину. Метание различных предметов (мячей, ядра, камней, гранат). Бег в гору, по воде, в верх по лестнице, бег с отягощением (утяжеленные пояса, жилеты, гантели, с сопротивлением амортизаторов). Подвижные игры с использованием отягощений. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями, переноской грузов, спортивные игры с применением силовых приемов.

Упражнения для развития выносливости. Равномерный, переменный, серийный бег на короткие дистанции в течение 4-5 минут (работа 5-10 секунд, интервал отдыха 15-30 секунд). Серийное выполнение игровых технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной: работа не более 30 секунд, отдых 60-65 секунд, количество серий 3-5. Подвижные игры, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, игры на воде, на песке, игры с направленностью на развитие ловкости, быстроты, координации движений, скоростной силы, выносливости, проводимые по методу круговой тренировки.

### **3.3 Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для воспитания ловкости. Движение руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и без опорные прыжки с мостика, с трамплина с поворотом и без поворота. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад, одиночные и сериями в различных сочетаниях; стойка на лопатках, на руках, голове.

Лазание по канату, шесту, размахивания в висе. Прыжки на батуте с изменением положения в фазе полета, повороты, сальто. Обучение элементам само страховки при применении элементов борьбы. Преодоление полосы препятствий, бег по сложно-пересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель: с места, в движении. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Упражнение со скакалкой. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы на льду. Ходьба и бег на носках

и пятках лезвий коньков. Эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами, с уклонениями от силовых приемов.

Упражнения для воспитания быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 метров из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналу. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча, шайбы. Упражнения с мячами (футбольным, баскетбольным, теннисным) у стенки, связанные с броском и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, игровые упражнения построенные на опережение действий партнера, требующие мгновенной реакции на звуковые, зрительные сигналы. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

Упражнения для развития силы. Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (не более 2-3кг.) перетягивание каната. Бег и много скоки по песку, воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах, висы, подтягивание из вися. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса тела и веса тела партнера. Лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат, других предметов. Толкание камней на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, тройной прыжок с места и разбега. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Подвижные игры с применением элементов силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Броски шайбы на дальность. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия, с резкими торможениями и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборства за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития выносливости. Равномерный длительный бег, в том числе на коньках. Частота пульса во время работы 130-170 ударов в минуту. Переменный бег частота пульса 110-170 уд .в . мин. Серийный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 минут( работа 5-10 секунд, интервалы отдыха 15-30 секунд). Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений: интенсивность 75-85% от максимальной, длительность одного повторения не более 30 секунд, интервал отдыха 60-90 секунд число повторений 3-5. Подвижные игры. Бег по песку, по воде, пересеченной местности. Имитация бега на коньках. Игры на поле для хоккея с мячом. Плавание игры на воде, езда на велосипеде, лыжах.

Для подготовки юных хоккеистов широко используются подвижные игры. Наиболее подходящие для детей являются сюжетные игры, связанные с пробежками и прыжками, например: «волк во рву», «два мороза», «к своим

флажкам», « заяц без логова», «пустое место», «гуси лебеди», «прятки», «часовые».

Учитывая, что подвижные игры могут быть направлены на преимущественное развитие физических качеств, приведем примерную группировку по преимущественному проявлению физических качеств во время игровых действий.

Виды подвижных игр, с преимущественной направленностью на развитие физических качеств юных хоккеистов.

Таблица 2

Преимущественное проявление качеств	Виды подвижных игр
быстрота	Два мороза, к своим флажкам, салки с выручкой, вызов номеров, день и ночь.
Скоростно- силовые	Веровочка под ногами, зайцы в огороде, прыжки по полоскам, эстафета с прыжками в длину и высоту, кто дальше бросит, попади в мяч, защита укрепления.
выносливость	Не давай мяч водящему, встречная эстафета, команда быстроногих, гонка с выбыванием.
сила	Выталкивание из круга, перетягивание в парах, эстафета с набивными мячами.
ловкость	Прыгуны и ползуны, кувырок с мячом, эстафета с лазанием и перелезанием, эстафета с набивными мячами.

Детям 9 лет можно давать более сложные игры, так как в этом возрасте уже широко используются навыки, приобретенные ранее. Игры более длительны по времени и более насыщены сложными движениями. Детям данного возраста следует давать игры с преимущественной направленностью воздействия на отдельные скоростные и силовые способности, выносливость. Правила игры усложняются, используются командные игры: «подвижная цель», «мяч капитану», «день и ночь», «борьба за мяч» и другие. В ходе учебно-тренировочных занятий юных хоккеистов их надо обучать расслаблению различных мышечных групп. Приводим комплекс упражнений направленный на освоение приемов расслабления: 1. Встряхивание рук, руки расслаблены. 2. Поднять руки вверх и «бросить» в низ с одновременным наклоном туловища вперед. 3. бег трусцой на месте руки расслаблены. 4. потряхивание кистей рук над головой. 5. Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить. 6. Маховые движения ног в сторону. 7. Маховые движения ног вперед, назад. 8. Висы.

### 3.4 Избранный вид спорта.

Техническая подготовка  
Техника владения коньками.

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

Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков). Ходьба на носках, пятках, внешней, внутренней стороне стопы. Ходьба в полу приседе и в полном приседе. Бег с изменением направления движения. Бег приставными и скрестными шагами правым и левым боком. Бег спиной вперед. Стоя на одной ноге, наклонится вперед, поднять другую ногу назад, руки в стороны (ласточка). Прыжковые упражнения со скакалкой. Чередование прыжков на правой, левой ногах с бегом. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед. Различные кувырки. Ходьба по узкой опоре. Бег по песку, опилкам, воде, по пересеченной местности.

Подводящие упражнения по конькобежной подготовке (вне льда, без коньков). Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Ходьба в основной стойке хоккеиста. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед. Ходьба скрестным шагом. Прыжковая имитация бега на коньках скрестным шагом.

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда на коньках). Ходьба в различных направлениях, ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180-360 градусов. Приседания, полуприседания. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами. Принятие основной стойки хоккеиста. Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны. Выпрыгивание из полу приседа и приседа.

Прыжки на коньках с продвижением спиной вперед. Падение «рыбкой», в группировке, на руки. Необходимо также освоить технику опускания на одно, два колена, падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках. Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и вперед-в сторону. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки. Толчок правой ногой-скольжение на двух, толчок левой ногой-скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой-скольжение на двух. Выполнение упражнений на равновесие. Одноопорное скольжение в положении «ласточка». Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками. Разучивание стартового положения. Обездвиживание препятствий в двух опорном положении. То же самое только отталкиваясь одной ногой. Переступание на месте вправо, в лево. Во всех упражнениях акцентируется внимание на стойку хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.

На этапе начального обучения необходимо освоить следующие элементы техники владения коньками и целесообразно это делать в следующей последовательности:

1. Основная стойка хоккеиста.
2. Скольжение на двух ногах, не отрывая ног от льда.
3. Скольжение на двух, после толчка одной.
4. Скольжение на одной, после толчка другой ногой.
5. Бег широким скользящим шагом.
6. Скольжение по дуге, не отрывая коньков ото льда.
7. Скольжение по дуге, толчком одной ноги.
8. Скольжение по дуге на правой ноге на внутреннем ребре лезвия конька.
9. Бег с изменением направления( переступание).
- 10.Торможение полу плугом( одной ногой)
- 11.Торможение плугом( двумя ногами).
- 12.Прыжок толчком двух ног.
13. Прыжок толчком одной ногой.
- 14.Торможение с поворотом корпуса на 90-градусов на параллельных коньках.
- 15.Бег коротким ударным шагом.
- 16.Старты
- 17.Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.
- 18.Поворот из положения лицом вперед, в положение спиной вперед.
- 19.Поворот из положения спиной вперед, в положение лицом вперед.
- 20.Бег спиной вперед по прямой по переменным толчком каждой ноги.
21. Торможение двумя ногами в положении спиной вперед без поворота корпуса « плугом».
- 22.Бег спиной вперед по дуге переступанием в удобную сторону.
- 23.Торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90 градусов.

#### Техника владения клюшкой

С первых занятий определяется сильная рука, в которой хоккеисту необходимо держать клюшку. В процессе начального обучения технике владения клюшкой используются координационные упражнения, подводящие, специальные.

На этапе начального обучения, мы выделяем тот факт. Что пока юный Хоккеист не освоил приемы, а также всю структуру биомеханических движений рациональной техники катания на льду, нецелесообразно уделять время процессу обучения техники владения клюшкой и шайбой именно в пределах льда.

Координационные упражнения с клюшкой.

- 1.перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и другую сторону.
2. перешагивание через рукоятку клюшки и назад, в право и в лево.
- 3.вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, в право и влево, вперед и назад, сначала сильной, а



затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки в верх, опускание на пол.

4. перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боку, сзади корпуса.

5. все указанные группы упражнений, а также и те, которые, проверены и эффективно использовались в практической работе, выполняются сначала стоя на месте, а потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе. Данные упражнения по мере освоения

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

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

Подводящие упражнения.

Переставление крюка клюшки по кругу, не сдвигая ног, затем то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступанием двумя ногами.

1. перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед-назад, вправо- влево, сначала не сдвигая ног , по мере освоения – с переступанием и далее с поворотом корпуса.

2. вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении напарника.

3. упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступаниях.

4. перемещение крюком клюшки мелких предметов( кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя место расположения пятки крюка. По мере приобретения навыка , выше осваиваемым упражнениям, упражнения усложняются переступаниями и , наконец выполняются в движении.

5. упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко установленного барьера. После отскока мяч следует остановить крюком клюшки ,ступней ноги ,рукой. После упражнения усложняются, мяч посылается в мишень с задачей при определенном числе повторений набрать заданное число очков.

6. Броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40 см. особое внимание обратить на работу кистей рук при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола. По мере освоения техники передачи мяча по воздуху упражнения усложняются: движения выполняются с переступанием на месте, в движении, а в место теннисных мячей используется облегченные шайбы.

7. Упражнения в парах на точность передач, прием и подработку шайбы. Передачи производятся сначала по полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении.

В процессе обучения техники владения клюшкой после освоения координационных и подводящих упражнений в условиях тренировочного

городка используются упражнения, уже связанные, с непосредственным выполнением технических приемов.

Специальные упражнения на технику владения клюшкой

1. перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение шайбы по контуру буквы «п», цифры «8». Ведение шайбы с изменением амплитуды движения рук и темпа их работы.

2. ведение шайбы в движении вперед и назад, без отрыва крюка, толчком перед собой, по дугам, с закрыванием корпусом, по восьмерке в движении, короткое ведение шайбы, асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению.

3. ведение в разных направлениях при различных исходных положениях.

Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах. После освоения техники передач и бросков с удобной стороны, приступают к обучению технике бросков с неудобной стороны. Одновременно с обучением передач шайбы, ведется обучение приему шайбы. При занятиях с клюшкой на льду обучение технике владения клюшкой, проводится в той же последовательности, как и на земле.

Обучать техническим приемам, необходимо сначала на месте и в медленном темпе, по мере освоения движений, скорость выполнения упражнений увеличивается.

Когда учащиеся освоили элементы техники владения коньками и клюшкой, следует ознакомить юных хоккеистов с выполнением следующих финтов:

1. финт с изменением направления движения.

2. финт с изменением скорости движения

3. финт на бросок.

Обучение навыкам силовой борьбы:

1. остановка противника грудью. 2. толчок противника плечом. 3. Толчок противника бедром.

Обучение технике передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным, коротким шагам. Торможение плугом, полу плугом, двумя коньками с поворотом на 90 градусов, прыжком, одним коньком.

Остановки. Изменение направления движения с помощью переступания, без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой. Бег по виражу вправо, влево, по восьмерке, по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по восьмерке, с изменением скорости движения, повороты прыжком, переступанием при переходе от бега спиной вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну или две ноги,

опускание и падение на одно, два колена, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

Обучение технике нападения. Техника владения клюшкой и шайбой ведение шайбы. Обучение держанию клюшки одной и двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы перед собой и с боку, по прямой и по дугам. Ведение шайбы ударами и подбиванием перед собой и с боку, из стороны в сторону (широкое, короткое, плавное), вперед-назад, диагональное, коньками

Броски. Обучение длинному броску с удобной и не удобной стороны, с места и в движении. Обучение удару броску с коротким и длинным замахом. Прием шайбы. Остановка шайбы. Обучение приему шайбы крюком с уступающим и без уступающего движения с подстраховкой коньком. Обучению приему шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем.

Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой с выпадом в лево и в право, шагом в сторону, с изменением скорости бега и с под пусканием шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок.

Обучение технике обороны. Отбор и выбивание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки противника с низу, удар по клюшке с боку, прижимание клюшки противника с верху. Выбивание резким движением клюшки. Приемы овладения шайбой с помощью клюшки при в ведении ее в игру. Отбор шайбы клюшкой, положенной на лед. Прижимание шайбы к борту коньком, клюшкой.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия. Игра в нападении. Умение ориентироваться с шайбой и без шайбы. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения тактической задачи.

Игра в защите. Выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с шайбой и без шайбы. Перехват поперечного, продольного паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником. Отбор шайбы с применением силовых приемов. Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

Групповые взаимодействия.

Игра в нападении. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест . взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: «отдай-откройся», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах атаки.

Игра в защите. Умение подстраховывать партнера, переключиться. Взаимодействие двух игроков против двух-трех нападающих. Умение правильно оценить создающуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия соперникам.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Умение ориентироваться. Выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий

партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнять броски по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических задач на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Групповые взаимодействия. Передача, обучение передачи подкидкой, длинной передаче с удобной и не удобной стороны, передачи ударом (широким и коротким замахом), передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействие в парах для выхода на свободное место: «передай и выйди», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки.

Обучение передачам, отбору шайбы в «квадратах» с различными сочетаниями занимающихся 3:2, 4:3, 3:1, 3:3, 5:3 с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу, в одно, в два касания, до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта и другие.

#### Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольного и диагонального паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперника

Групповые взаимодействия. Умение подстраховывать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух или трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

#### Подготовка вратаря

Программа подготовки вратаря на данном этапе предусматривает обучение: основной стойке вратаря, принятию основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, после выполнения упражнения (например, выпад влево-основная стойка), передвижению приставными шагами; ловле и отбиванию теннисных мячей, направляемых ракеткой с различных точек; то же с шайбой; передвижению в воротах в основной стойке; ловля шайбы ловушкой; отбивание ее клюшкой, коньком; выбивание шайбы клюшкой в падении, выкатывание на встречу игроку, бросающему шайбу; отбивание высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, щитками.

Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение: правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; ориентирование во вратарской площадке и взаимодействию с защитником; умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; развитию игрового мышления в подвижных играх.

В подготовке вратаря используются следующие упражнения: прыжки вперед-назад, вправо-влево, в стойке, передвижения приставным и скрестным шагом, в челночном беге; старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагами; перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах; кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах, жонглирование теннисными мячами.

Физическая подготовка. Обще физическая подготовка вратарей проводится, согласно программы полевых игроков.

Дополнительно – воспитание быстроты. Быстрота одиночного движения, частота движения. Ловля мяча и шайбы, посланной тренером. Жонглирование теннисными мячами. Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей. Обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо- влево( типа маятника), в стойке. Обучение и совершенствование координации движений приставными скрестными шагами. В челночном беге. Старты прыжком правым, левым боком, приставным скрестным шагом, с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещение и прыжки в глубоком приседе, вперед- назад, вправо- влево, на двух ногах. Акробатика : кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах.

Техника игры вратаря. Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами, после выполнение упражнения( например, выпад влево-основная стойка). Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек; то же с шайбой. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение технике отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, предплечьем, подставлением щитков.

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

Таблица 3

Техническая подготовка для всех этапов.

Приемы техники передвижения на коньках.

№ п/ п	Приемы техники хоккея	СОГ		
		Год обучения		
		1-й	2-й	3-й
1	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке	+		
2	Основная стойка 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 скользящим шагом	+	+	+
7	Повороты по дуге в лево и в право 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	Торможение полу плугом и плугом	+		
12	Старт с места лицом вперед	+	+	+
13	Бег коротким шагом	+	+	+
14	Торможение с поворотом туловища на 90-градусов на одной и двух ногах	+	+	+
15	Бег с изменением направления скрестными шагами.		+	+
16	Прыжки толчком одной и двумя ногами		+	+
17	Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда	+	+	+
18	Бег спиной вперед скрестными шагами		+	+
19	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+	+
20	Повороты в движении на 180 и 360 градусов	+	+	+
21	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+
22	Старты из различных положений с последующими рыками в заданные направления	+	+	+
23	Падения на колени в движении с последующим вставанием и ускорением в заданном направлении		+	+
24	Кувырок в движении		+	+
25	Падение на грудь , бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении		+	+
26	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости			+
27	Комплекс приемов техники по			+

	передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования			
--	--	--	--	--

Таблица 4

Техническая подготовка для этапов. Приемы техники владения клюшкой и шайбой.

№ п/п	Приемы техники хоккея	СОГ		
		Год обучения		
		1-й	2-й	3-й
1	Основная стойка хоккеиста	+		
2	Владение клюшкой. основные способы держания клюшки; обычный, широкий, узкий хват.	+		
3	Ведение шайбы на месте	+		
4	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу	+	+	+
5	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+
6	Ведение шайбы дозированными толчками вперед		+	+
7	Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки	+	+	+
8	Ведение шайбы коньками	+	+	+
9	Ведение шайбы в движении спиной вперед		+	+
10	Обводка соперника на месте и в движении	+	+	+
11	Длинная обводка	+	+	+
12	Короткая обводка	+	+	+
13	Силовая обводка			+
14	Обводка с применением обманных финтов	+	+	+
15	Финт клюшкой	+	+	+
16	Финт с изменением скорости движения			+
17	Финт головой и туловищем	+	+	+
18	Финт на бросок и передачу шайбы			+
19	Финт ложная потеря шайбы			+
20	Бросок шайбы с длинным разгоном	+	+	+
21	Бросок шайбы с коротким разгоном	+	+	+

22	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+
23	Удар шайбы с коротким замахом		+	+
24	Бросок- подкидка	+	+	+
25	Броски в процессе ведения, обводки, передач шайбы.	+	+	+
26	Броски и удары в одно касание встречно и с боку идущей шайбы			+
27	Бросок шайбы с не удобной стороны	+	+	+
28	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+
29	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям		+	+
30	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+
31	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	+	+	+
32	Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем . остановка и толчок соперника плечом		+	+
33	Остановка и толчок соперника грудью		+	+
34	Остановка и толчок соперника задней частью бедра			+
35	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой		+	+

Таблица 5

Техническая подготовка для всех этапов. Техника игры вратаря.

№ п/п	Приемы техники хоккея	СОГ		
		Год обучения		
		1-й	2-й	3-й
1	Обучение основной стойке вратаря	+	+	
2	Обучение низкой и высокой стойке и переходу от одного вида стойки к другому	+	+	
3	Передвижение на параллельных коньках ( влево, в право)	+	+	+



4	Т-образное скольжение( в право, влево)	+	+	+
5	Передвижение вперед выпадами	+	+	+
6	Торможение на параллельных коньках	+	+	+
7	Передвижение короткими шагами	+	+	+
8	Повороты в движении на 180гр,360гр.в основной стойке вратаря	+	+	+
9	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступанием	+	+	+
10	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте	+		
11	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону на параллельных коньках	+	+	+
12	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону т –образным скольжением		+	+
13	Ловля шайбы ловушкой с падением на одно и два колена			+
14	Ловля шайбы ловушкой в шпагате			
15	Ловля шайбы на блин			
16	Ловля шайбы на грудь стоя , с падением на колени	+	+	+
17	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+	
18	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону на параллельных коньках	+	+	+
19	Отбивание шайбы коньком	+	+	+
20	Отбивание шайбы клюшкой( вправо, в лево).	+	+	+
21	Отбивание шайбы клюшкой с падением на одно и два колена	+	+	+
22	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки		+	+
23	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена		+	+
24	Отбивание шайбы щитками стоя , с падением на одно и два колена	+	+	+
25	Отбивание шайбы щитками в шпагате		+	+
26	Отбивание шайбы щитками с падением		+	+

	на бок			
27	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой	+	+	+
28	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+	+	+
29	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно и два колена	+	+	+
30	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+
31	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту	+		
32	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+
33	Передача шайбы клюшкой по льду (одной рукой, двумя).		+	+
34	Передача шайбы подкидкой		+	+
35	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками.		+	+

Таблица 6

Тактическая подготовка для всех этапов.

№ п/п	Приемы тактики игры	СОГ		
		1-й	2-й	3-й
Приемы тактики обороны. приемы индивидуальных тактических действий				
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+
2	Дистанционная опека		+	+
3	Контактная опека			+
4	Отбор шайбы перехватом	+	+	+
5	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+
6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств		+	+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок		+	+
Приемы групповых тактических действий				
1	страховка		+	+
2	переключение			+
3	Спаренный отбор шайбы			+
4	Взаимодействие защитников с вратарем			+
Приемы командных тактических действий				
1	Малоактивная оборонительная система 1-2-2	+	+	+
2	Малоактивная оборонительная система 1-4	+	+	+
3	Малоактивная оборонительная система 1-3-1			+
4	Малоактивная оборонительная система 0-5	+	+	+
5	Активная оборонительная система 2-1-2		+	+
6	прессинг	+	+	+

7	Принцип зонной обороны в зоне защиты		+	+
8	Принцип персональной обороны в зоне защиты			+
9	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты		+	+
10	Тактические построения обороне при численном меньшинстве		+	+
11	Тактические построения в обороне при численном большинстве			+
Приемы тактики нападения. Индивидуальные атакующие действия				
1	Атакующие действия без шайбы	+	+	+
2	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+
Групповые тактические атакующие действия				
1	Передачи- короткие, длинные.	+	+	+
2	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера	+	+	+
3	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в движении, с использованием борта		+	+
4	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач		+	+
5	Тактическая комбинация «скрещивание».		+	+
6	Тактическая комбинация «стенка».	+	+	+
7	Тактическая комбинация «оставление шайбы».	+	+	+
8	Тактическая комбинация «пропуск шайбы».		+	+
9	Тактическая комбинация «заслон».		+	+
10	Тактические действия при вбрасывании шайбы: - в зоне нападения, - в средней зоне, - в зоне защиты.	+	+	+

Таблица 7

Тактическая подготовка для всех этапов.

№ п/п	Приемы тактики хоккея	СОГ		
		Год обучения		
		1-й	2-й	3-й
Тактика игры вратаря				
Выбор позиции в воротах				

1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве( 2:1, 3:1, 3:2).	+	+	+
2	Выбор позиции( вне площадки ворот) при позиционной атаке противника.	+	+	+
3	Прижимание шайбы	+	+	+
4	Перехват и остановка шайбы.	+	+	+
5	Выбрасывание шайбы	+	+	+
6	Взаимодействие с игроками защиты при обороне		+	+
7	Взаимодействие с игроками при контратаке			+

### **Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично. Она является важнейшей составляющей системы подготовки хоккеистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях . психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка.

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

- 1.воспитание личностных качеств спортсмена;
2. Формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
3. Воспитание волевых качеств;
4. развитие процесса восприятия;
5. Развитие процесса внимания, его устойчивости, сосредоточения, распределения и переключения;
6. развитие оперативного мышления;
7. Развитие способностей управлять своими эмоциями .

Воспитание личностных качеств.

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею).

Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития , следует постоянно нацеливать спортсмена 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.

Формирование спортивного коллектива.

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов—необходимые условия успешного выступления

команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды и направлять их деятельность в интересах коллектива. Важное значение имеет комплектование команды и звеньев.

#### Воспитание волевых качеств

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений. Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений. Целеустремленность и настойчивость воспитывается 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 требования их выполнения.

#### Выдержка и самообладание

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

#### Инициативность и дисциплинированность

Инициативность у хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и играх, где хоккеисту предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, самостоятельно принимать решения в сложных игровых ситуациях. Удачное действие должно поощряться. Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований- одно из важных условий полноценной реализации тактического плана на игру.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований. Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдения игровой дисциплины.

### Развитие процессов восприятия

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке- важнейшее качество хоккеиста. 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 и объективно оценивать игровую ситуацию- важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение имеет глубинное зрение, выражающиеся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами- шайбой, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико- тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используются упражнения,

Суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико- тактических действий, изменении скорости, направления, 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 объемом. 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 оперативно-тактического мышления

Тактическое мышление- это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс-оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а так же в учебно-тренировочных играх.

### Развитие способности управлять своими эмоциями

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерное возбуждение, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процесса. 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;

- использовать на тренировках музыкальное сопровождение;

- применять методы аутогенной тренировки и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

### **Воспитательная работа**

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включить в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями, шефами.

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

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрения, личный пример, требования, наказания.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о великой отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, посещение памятников боевой славы.

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

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением.

Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших ;

- проводы выпускников;

- просмотр соревнований и их обслуживание;

- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

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

#### **4. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.**

В современном хоккее в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение. Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психологических нагрузок, этапа годового тренировочного цикла, состояния здоровья хоккеистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия- основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макро-циклов, предусматривающие оптимальное соотношение различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;
- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного отдыха и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона.
- рациональная организация и построение различных меж игровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;
- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.



Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микро элементов.

Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры(ванна, душ), баню, сауну, физические факторы( электро-, свето- и баро процедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечнососудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению объема, улучшению микро циркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электро процедуры, баро воздействие и светолечение. Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов(гидро и вибромассаж).

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: релаксация, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игры. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон. Определенное значение, как психологическое средство восстановления, имеют массовые психорегулирующие мероприятия: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к

местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной площадки).

## **5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

Самостоятельная работа обучающегося - метод обучения и самообразования, предпосылка дидактической связи различных методов между собой. В процессе самостоятельной работы обучающийся выступает как активная творческая личность, как создатель своей культуры, эрудиции, образования, готовности к будущей деятельности. Активность личности обучающегося проявляется в постановке целей самостоятельной работы, ее планировании, определении способов, само мобилизации и самоконтроле, оценке результатов. Самостоятельная работа обучающегося требует интенсивного мышления, решения различных познавательных задач, ведения записей, осмысливания и запоминания учебной и другой информации. Самостоятельная работа обучающегося имеет большое разностороннее значение: это существенный фактор теоретической и практической подготовки обучающегося к предстоящей деятельности, формирования необходимых знаний, навыков, умений, нравственных и психологических качеств.

Самостоятельная работа обучающегося, контролируемая тренером-преподавателем включает в себя:

- введение дневника самоконтроля (записывать самочувствие, сон, аппетит, вес, нарушения режима, пульс, желание заниматься);
- просмотр аудио- , видеоматериалов;
- выполнение индивидуального задания тренера;
- посещение спортивных мероприятий.

## 6. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.

Осуществляется в форме тестирования: выполнение нормативов по ОФП, СФП и нормативов по технике.

При проведении тестирования следует обратить внимание на создание одинаковых условий для обучающихся при выполнении упражнений. Результаты тестирования оформляются протоколом.

№ п/п	Нормативы	6-7 лет			7-8 лет			8-9 лет		
		отл	хор	удов	отл	хор	удов	отл	хор	удов
1	Отжимания (кол-во)	23	19	13	28	24	18	35	31	24
2	Прыжок в длину (см)	135	130	127	165	161	150	172	166	155
3	Бег 60 м (с)	11,8	12,4	12,7	11,1	11,4	11,7	10,9	11,1	11,4
4	Бег 300 м (с)	68,5	70,0	73,5	62,5	64,5	68,5	61,0	63,5	67,0
5	Челночный бег 6х9 м (с)	20,1	20,7	21,4	19,2	19,8	20,5	18,6	19,1	19,7
6	Бег на коньках 36 м (с)	7,5	7,8	8,2	7,2	7,4	7,7	6,9	7,1	7,3
7	Бег на коньках спиной 36 м (с)	10,2	11,0	11,5	9,6	9,9	10,3	9,2	9,5	9,9
8	Слаломный бег без шайбы (с)	16,0	16,8	17,4	15,1	15,9	16,7	14,0	14,8	15,6
9	Слаломный бег с шайбой (с)	17,5	18,4	19,2	16,5	17,4	18,3	15,37	16,2	16,8
10	Разница в тестах	1,5	1,6	1,8	1,42	2,06	2,7	0,84	1,45	2,06

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Букатин А.Ю. Калужанов В. М. юный хоккеист -----м. «физкультура и спорт», 1986.
2. Дерябин С. Е. контроль за подготовкой юных хоккеистов----м. «физическая культура и спорт», 1981.
3. Климин . В . П. колосков в. И. «управление подготовкой хоккеистов»----- --- м. « физическая культура и спорт», 1982.
4. Никонов .Ю . В .игра и подготовка юного вратаря---- м. полымя, 1999.
5. Никонов Ю . В. Подготовка квалифицированных хоккеистов--- мн...
6. Аскар , 2003.
7. Никонов Ю. В. Хоккей с шайбой. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2-е изд. Исправленное и дополненное), министерство спорта и туризма республики беларусь , 2006.
8. Савин В.П. теория и методика хоккея--- м . академия2003.
9. Твист П. хоккей . теория и практика---- м. астрель аст, 2006.
- 10.Третьяк В. А. мастерство вратаря м.: мир , 2003.
11. Савин В. П. хоккей—программа федеральное агентство по физической культуре и спорту, 2006.

### Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт всероссийской федерации хоккея [Электронный ресурс]. URL: <http://fhr.ru/main/>;
2. Официальный сайт Министерства Спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>;
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>.

### Перечень аудиовизуальных средств:

1. Персональный компьютер;
2. Телевизор.