МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» (МБОУДО ДЮСШ)

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБОУДО
Протокол № 01
От « 03 » 04 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДО ДЮСШ
_____ В.И. Барда
« 03 » 04 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«ХОККЕЙ»

для детей и подростков в возрасте 7-18 лет
(срок реализации 4 года)

Составители
Титова Е.Н., заместитель директора по УСР,
Тертышникова А.С., методист
Мусинов А.Л. тренер-преподаватель

г. Снежногорск
2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……..…… 3
2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН……...……... 7
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ……... 12
4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ……..……... 32
5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ……. 35

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный Закон РФ от 21.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.31.72-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса хоккеиста. В ней отражены основные принципы подготовки юных спортсменов.

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа также актуальна в связи с популярностью хоккея в нашей стране.

Отличительные особенности программы. Особенности методики данной программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональность образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Хоккей» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Целью данной программы является: создание условий для овладения учащимися технико-тактическими приемами игры в хоккей, способствующими росту спортивного мастерства учащихся.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить учащихся с историей мирового и отечественного хоккея;
- познакомить учащихся с основными терминами, понятиями и их определением;
- познакомить учащихся со стратегией и тактикой игры в хоккей;
- развивать:

навыки и умения выполнения основных и специальных физических упражнений;

навыки технических приемов игры, тактическое мастерство учащихся;

навыки группового взаимодействия в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;

основы знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни, приемам закаливания;

Развивающие:

- развивать у детей основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, координация, выносливость), а также уметь их сочетать;

- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки ребенка;

- развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и спортом;

- развивать у детей стремление и желание к самовыражению через игру в хоккей;

Воспитательные:

- воспитывать у ребенка нравственные качества (воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм), навыки культурного и физически компетентного общественного поведения;

- формировать навыки соблюдения спортивной этики, преданности своему коллективу;

- формировать у детей привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности.

Адресат программы: учащиеся, желающие заниматься хоккеем и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Форма реализации программы: очная.

Уровень реализации программы: базовый.

Возраст детей и сроки реализации: данная программа рассчитана для детей 7-18 лет. Срок реализации программы рассчитан на 4 года.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям. К основным формам учебно-тренировочного процесса относят: учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций); участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; тестирование и медицинский контроль.

Наполняемость групп. Режим занятий.

Период обучения	Оптимальная наполняемость групп, чел.	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец каждого спортивного года
1-2	12-24	12	6	Прирост показателей по ОФП и СФП
3-4	12-24	12	6	

Наполняемость учебных групп, объем учебно-тренировочной нагрузки определены с учетом техники безопасности и в соответствии с методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся и их возрастных особенностей

Ожидаемые результаты.

К концу 1 года обучения учащиеся должны

знать:

- историю мирового и отечественного хоккея;

- основные термины и их значение;

- основные способы закаливания организма;

- технику безопасности при работе на льду, правила безопасного поведения в МБОУДО ДЮСШ;

- гигиенические требования при занятиях хоккеем;

уметь:

- демонстрировать технику катания на коньках;

- выполнять различные торможения на коньках;

- выполнять приемы клюшкой при передаче шайбы;

- выполнять основные и специальные физические упражнения;

- выстраивать режим дня и выполнять его;

К концу 2 года обучения учащиеся должны

знать:

- спортивную терминологию;
- основные виды профилактики заболевания и травм;
- приемы первой помощи при травмах;
- основные и специальные элементы игры в хоккей.

уметь:

- выполнять специальные упражнения, способствующие развитию специальных технических навыков при игре в хоккей;
- демонстрировать технические навыки: стойки, перемещения, имитация ударов клюшкой, броски шайбы, и основные приемы игры на льду;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально;
- играть в команде;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- поддерживать свой уровень физической подготовленности.

К концу 3 года обучения учащиеся должны

знать:

- основы техники и тактики хоккея с шайбой;
- основные и специальные элементы игры в хоккей.

уметь:

- выполнять основные и специальные элементы игры в хоккей;
- демонстрировать групповую и командную тактику обороны;
- демонстрировать индивидуальные и групповые атакующие действия;
- играть в команде в большинстве и в меньшинстве.

К концу 4 года обучения учащиеся должны

знать:

- основы техники и тактики хоккея с шайбой;
- правила судейства и правила соревнований.

уметь:

- выполнять основные и специальные элементы игры в хоккей;
- демонстрировать групповую и командную тактику обороны;
- выполнять роль инструктора для младших товарищей и сверстников;
- организовать двустороннюю игру в хоккей с судейством.

Личностные результаты:

-формирование опыта общения и взаимодействия в коллективе;

-формирование опыта саморегуляции, самостоятельности и самоопределения в достижении поставленных задач;

-формирование положительных личностных качеств: дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении цели.

Метапредметные результаты:

- формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками
- формирование умения планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- формирование умения характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (в начале и в конце учебного года);

- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

- взаимоконтроль;

- самоконтроль;

- итоговый контроль умений и навыков;

- участие в соревнованиях;

- выполнение спортивных разрядов;

- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Основной показатель работы - стабильность состава учащихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

Форма демонстрации результатов обучения – открытые занятия, показательные выступления, участие в соревнованиях.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы подготовки	1 год обучения, часы	2 год обучения, часы	3 год обучения, часы	4 год обучения, часы	Формы аттестации, диагностики, контроля
1	Теоретическая подготовка	14	14	14	14	
2	Общая физическая подготовка	140	140	102	102	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	80	80	90	90	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	32	32	38	38	
5	Тактическая подготовка	20	20	26	26	
6	Контрольные испытания	4	4	4	4	
	Участие в соревнованиях	По плану				
7	Медицинское обследование	По плану				
8	Восстановительные мероприятия	4	4	6	6	
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	2	
10	Учебно-тренировочные игры	18	18	30	30	
	ИТОГО	**312**	**312**	**312**	**312**	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
по программе «Хоккей» 1 год обучения

Содержание	часы	сентябрь				октябрь				ноября					декабрь				январь				февраль				март					апрель				май					июнь					июль				август			
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ТЕОРИЯ	**14**	1	1					1	1					1	1					1	1					1	1						1	1					1	1													
Гигиена, режим дня и питание занимающихся спортом детей																																																					
Физическая культура и спорт России																																																					
Техника безопасности и спортивный травматизм																																																					
Влияние занятий физическими упражнениями на организм детей																																																					
Основы техники и технической подготовки																																																					
Основные правила игры в хоккей																																																					
ОФП	**140**	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
СФП	**80**	2	1	2	1	1	1		1	1	2	1	2	1	1	1	1		2	1	1	1	2	1	2		1		2	1	2				2	1	1	1	1		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Техническая подготовка	**32**		1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1		1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1													
Тактическая подготовка	**20**			1			1	1	1		1		1		1		1	1	1		1		1		1		1		1		1	1	1		1		1																
Соревнования		**по плану**																																																			
Медицинское обследование		**по плану**																																																			
Контрольные испытания	**4**				1	1																																	1	1													
Восстановительные мероприятия	**4**								1								1											1											1														
Учебно-тренировочные игры	**18**									1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1	1	1		1		1	1	1													
ИТОГО ЧАСОВ	**312**	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
по программе «Хоккей» 2 год обучения

Содержание	часы	сентябрь				октябрь				ноября					декабрь				январь				февраль				март					апрель				май					июнь					июль				август			
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ТЕОРИЯ	**14**	1	1					1	1					1	1					1	1					1	1						1	1					1	1													
Техника безопасности																																																					
Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, требования к инвентарю для занятия хоккеем																																																					
Состояние и развитие хоккея в России																																																					
Сведения о строении функционировании организма человека																																																					
Сведения об использование естественных факторов и закаливания организма																																																					
Разработка плана предстоящей игры. Установка и разбор игры.																																																					
ПРАКТИКА																																																					
ОФП	**140**	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
СФП	**80**	2	1	2	1	1	1		1	1	2	1	2	1	1	1	1		2	1	1	1	2	1	2		1		2	1	2				2	1	1	1	1		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Техническая подготовка	**32**		1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1		1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1													
Тактическая подготовка	**20**			1			1	1	1		1		1		1		1	1	1		1		1		1		1		1		1	1	1		1		1																
Соревнования		**по плану**																																																			
Медицинское обследование		**по плану**																																																			
Контрольные испытания	**4**				1	1																																	1	1													
Восстановительные мероприятия	**4**								1								1											1											1														
Учебно-тренировочные игры	**18**									1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1	1	1		1		1	1	1													
ИТОГО ЧАСОВ	**312**	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
по программе «Хоккей» 3 год обучения

Содержание	часы	сентябрь				октябрь				ноября				декабрь					январь				февраль				март					апрель				май				июнь				июль				август				
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ТЕОРИЯ	14	1	1					1	1					1	1					1	1					1	1						1	1					1	1												
Техника безопасности																																																					
Гигиенические знания и навыки																																																					
Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям																																																					
Психологическая подготовка хоккеиста																																																					
Управление подготовкой хоккеистов																																																					
Разработка плана предстоящей игры. Установка и разбор игры.																																																					
ПРАКТИКА																																																					
ОФП	102	3	2	3	2	1	2	3	1	3	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
СФП	90	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Техническая подготовка	38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1													
Тактическая подготовка	26					1		1	1	1	1	1	1		1		1		1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1		1	1	1	1															
Соревнования		по плану																																																				
Медицинское обследование		по плану																																																				
Контрольные испытания	4				1	1																																1	1														
Восстановительные мероприятия	6						1						1						1						1						1						1																
Инструкторская и судейская практика	2													1																		1																						
Учебно-тренировочные игры	30		1		1		1		1		1		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1													
ИТОГО ЧАСОВ	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
по программе «Хоккей» 4 год обучения

Содержание	часы	сентябрь				октябрь				ноября				декабрь					январь				февраль				март					апрель				май				июнь				июль				август				
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ТЕОРИЯ	14	1	1					1	1					1	1					1	1					1	1						1	1					1	1												
Техника безопасности																																																					
Гигиенические знания и навыки																																																					
Достижения и успехи Российских и зарубежных спортсменов.																																																					
Технико-тактическая подготовка хоккеистов																																																					
Характеристика системы подготовки хоккеистов																																																					
Разработка плана предстоящей игры. Установка и разбор игры.																																																					
Психологическая подготовка хоккеиста																																																					
Соревнования по хоккею																																																					
ПРАКТИКА																																																					
ОФП	102	3	2	3	2	1	2	3	1	3	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
СФП	90	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Техническая подготовка	38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1													
Тактическая подготовка	26					1		1	1	1	1	1	1		1		1		1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1		1	1	1	1														
Соревнования		по плану																																																			
Медицинское обследование		по плану																																																			
Контрольные испытания	4				1	1																																	1	1													
Восстановительные мероприятия	6						1						1						1						1						1							1															
Инструкторская и судейская практика	2													1																		1																					
Учебно-тренировочные игры	30		1		1		1		1		1		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1													
ИТОГО ЧАСОВ	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

Перечень основных тем для теоретических занятий:

Тема 1. Гигиена, режим дня и питание занимающихся спортом детей. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, требования к инвентарю для занятия хоккеем. Сведения об использование естественных факторов и закаливания организма.

Тема 2. Физическая культура и спорт России. Состояние и развитие хоккея в России. История возникновения игры в хоккей. Достижения и успехи Российских и зарубежных спортсменов.

Тема 3. Техника безопасности и спортивный травматизм. Техника безопасности на тренировке. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Тема 4. Влияние занятий физическими упражнениями на организм детей. Врачебный контроль профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Физические способности и физическая подготовка. Основные правила игры в хоккей.

Тема 5. Характеристика системы подготовки хоккеистов. Управление подготовкой хоккеистов. Основы техники и технической подготовки. Основы тактики и тактической подготовки.

Тема 6. Соревнования по хоккею. Психологическая подготовка хоккеиста. Разработка плана предстоящей игры. Установка и разбор игры.

3.2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

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

Практическая подготовка 1-го года обучения.

Общая физическая подготовка.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности.

Для этого применяются комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения вис на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищу;

- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;

- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;

- медленный бег на время;

- бег на короткие дистанции на время - 20 метров, 30 метров, челночный бег 5 по 15 метров;

- кросс 1-3 км.;

- комплекс силового упражнения: 10 раз отжим, 10 подъем туловища к ногам, 10 раз поднос ног к груди 10 раз приседаний и так максимум 5 подходов каждого цикла без перерыва;

- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;

- подвижные игры с мячом и без мяча.

Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в хоккее мышц туловища, ног, рук.

Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:

- бег на кроткие дистанции от 15 до 30 метров;
- прыжки одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения, лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения, лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Упражнения для развития мышц рук и верхней части туловища:

- упражнения с набивными мячами разного веса; метание двумя, одной рукой в различных направлениях;

- метание шайбы клюшкой на дальность и точность попадание в заданную цель;

- имитация ударов без шайбы, с клюшкой, с утяжеленным пером (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.;

- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в хоккее.

<u>Практическая подготовка 2-го года обучения</u>.

Общая физическая подготовка

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

- упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения;

- упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений;

- упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из 22 различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений:

- опорные прыжки с мостика, через «козла», коня;
- прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры;
- кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе;
- упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения.

Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы: упражнения на брусьях, перекладине, бревне.

Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.

Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Катание на лыжах с гор, езда на велосипеде по сложнопересечённой местности.

Упражнения для развития быстроты:

- старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров;
- пробегание отрезков 30-60 метров с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время;
- бег по наклонной дорожке;
- игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы:

- элементы вольной борьбы;
- упражнения с набивными мячами;
- бег с отягощениями, по песку, воде и в гору;
- преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах;
- висы, подтягивание в висе;
- упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра;
- приседания на одной и двух ногах;
- упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания;
- упражнения с гантелями, эспандером;
- упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- прыжки в высоту, длину, тройным с разбега;
- многоскоки, прыжки в глубину, метание гранат;
- бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями,
- общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости:

- чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 8 километров, фартлек, туристические походы;
- спортивные игры;
- бег на лыжах от 5 до 15 километров;
- езда на велосипеде по равнине и в горы.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития взрывной силы:

- приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела;

- прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями;

- броски набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперёд, назад;

- бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке;

- броски шайбы на дальность;

- спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея;

- бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами;

- толчки сопротивляющегося партнёра плечом, грудью;

- единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках;

- игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития быстроты:

- пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных положений;

- бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу;

- бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд);

- упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно;

- игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой);

- броски шайбы поточно в борт на время;

- бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров.

Упражнения для развития выносливости:

- длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.);

- переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.);

- чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью;

- серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3);

- игры на поле для хоккея с мячом.

Упражнения для развития ловкости:

- эстафеты с предметами и без предметов;

- игры и упражнения для совершенствования игрового мышления;

- прыжки на коньках через препятствия;

- падения и подъёмы;

- игра клюшкой, стоя на коленях;

- эстафеты 24 и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости:

- маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями;

- шпагат, полушпагат;

- упражнения с клюшкой с партнёром;

- «мост» из положения лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

<u>Практическая подготовка 3-го и 4-го годов обучения</u>.

Общефизическая подготовка и специальная подготовка осуществляется по программе 2-го года обучения, меняется объём, интенсивность, отягощения, интервалы отдыха по усмотрению тренера, исходя из физического состояния обучающихся.

Техническая подготовка.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократное повторение правильной хватки клюшки игрока и основной стойки игрока;
- упражнения с клюшкой и с шайбой: дорабатываем кистевой бросок, бросок шайбы всей рукой;
- щелчок клюшкой по шайбе партнеру;
- прием и обратно с ловлей шайбы;
- различные виды жонглирования клюшкой с шайбой, подвешенной «на удочке», подбросы шайбы правой, левой клюшки двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами клюшки, двумя сторонами поочередно;
- с последующей ловлей шайбы вратарем ловушкой без отскока от него;
- упражнения с клюшкой и шайбой в движении – на коньках медленно, с ускорением, с ведением шайбы по сторонам и двумя сторонами клюшки поочередно, то же с поворотами, изменением направления движения;
- удары по воротам с вратарем необходимо попасть в ловушку вратаря.

После освоения элементарных упражнений с шайбой и клюшкой переходим на изучение техник простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение клюшки, кисти, предплечье, плеча;
- многократное повторение ударов на разных скоростях (сначала медленное, затем – ускоренное) без шайбы, с шайбой у стенки; - игра один на один с вратарем и с тренером (партнером) одним видом удара (только слева или только справа), а затем сочетание ударов справа и слева;
- свободная игра ударами по ворота.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, игра на льду накатами, откидкой, щелчок, сочетание ударов справа и слева, накат и бросок, игра на счет.

Изучение техники удара щелчок справа и слева против наката. Отличие броска от откидки (щелчок-бросок). Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление броска шайбы как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в состоянии разных ударов.

Изучение удара контрнакатом. Отличие контрнаката от наката и броска.

Изучение техники выполнения топ – спина. Имитация удара у зеркала, с применением тренажеров. Пути повышения быстроты вращений шайбы при ударе топ – спином: выполнение удара с резким поворотом туловища, увеличение быстроты движения руки в направлении удара с тонким (по касательной) контактом пера и палки клюшки. Спортсмен сначала добивается наиболее сильного вращения в одном, а затем – в разных направлениях при тренировке топ – спина против подрезки.

Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенности физического развития, психофизиологических показателей и склонностей учащихся. Сочетание коротких подач с длинными по разным направлениям. Тренировка приема сложных подач разными способами.

Передвижения вперед-назад и влево-вправо при сочетании различных ударов. Разновидности изучаемых способов передвижений.

Разучивание техники укороченного удара с подрезки.

Игра на счет с применением различных заданий: применение определенного вида подач, бросков, ударов по шайбе, все подачи выполняются одним участником, игры с форой и т. д.

Основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности хоккеистов

Передвижение на коньках

- передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке;
- основная стойка (посадка) хоккеиста;
- скольжение на двух ногах с опорой руками на стул;
- скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой;
- бег скользящим шагом;
- повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда;
- повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги;
- повороты по дуге переступанием двух ног;
- повороты скрестными шагами;
- торможение плугом и полуплугом;
- старт с места лицом вперед;
- бег короткими шагами;
- торможение с поворотом туловища на 90^0 на одной и двух ногах;
- перебежка (изменение направления);
-прыжки;
- бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда;
- бег спиной вперед скрестными шагами;
- повороты в движении на 180^0 и 360^0;
- выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах;
- старты из различных положений;
- падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием;
- кувырок в движении;
- падения на грудь, бок с последующим быстрым вставанием;
- комплекс приемов техники движения на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости;
- комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

- основная стойка хоккеиста;
- основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий;
- ведение шайбы на месте;
- широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу;
- ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы;
- короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки;
- ведение шайбы коньками;
- ведение шайбы спиной вперед;
- обводка соперника на месте и в движении;
- длинная обводка;
- короткая обводка;
- силовая обводка;
- обманные действия (финты);
- финт с изменением скорости движения;
- финты головой и туловищем;
- финт на бросок и передачу;
- бросок шайбы с длинным разгоном;
- бросок шайбы с коротким разгоном;
- удар шайбы с длинным замахом;
- удар шайбы с коротким замахом;
- бросок-подкидка;
- броски и удары в одно касание;

- бросок шайбы с неудобной руки;
- остановка шайбы крюком клюшки, коньком, рукой, туловищем.

Тактическая подготовка

Средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении

Индивидуальная тактика обороны

- скоростное маневрирование и выбор позиции;
- дистанционная опека;
- контактная опека;
- отбор шайбы перехватом;
- отбор шайбы с применением силовых единоборств.

Групповая тактика обороны

- страховка;
- переключение;
- спаренный отбор;
- взаимодействия с вратарем.

Командная тактика обороны

- малоактивная оборонительная система 1-2-2;
- малоактивная оборонительная система 1-4;
- малоактивная оборонительная система 1-3-1;
- малоактивная оборонительная система 0-5;
- активная оборонительная система 2-1-2;
- активная оборонительная система 3-2;
- прессинг;
- принцип персональной обороны;
- принцип зонной обороны;
- принцип комбинированной обороны;
- игра в меньшинстве;
- построение обороны при игре в большинстве.

Индивидуальные атакующие действия

- атакующие действия без шайбы;
- атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем.

Групповые атакующие действия

- передачи шайбы короткие, средние;
- передачи по льду и надо льдом в крюк клюшки партнера и на свободное место;
- передачи шайбы в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта;
- тактическая комбинация «скрещивание»;
- тактическая комбинация «оставление шайбы»;
- тактическая комбинация «пропуск шайбы»;
- тактическая комбинация «заслон».

Командные атакующие действия

- организация атаки и контратаки из зоны защиты;
- выход из зоны через крайних нападающих:
- выход из зоны через центрального нападающего;
- выход из зоны через защитников;
- длинная атака;
- атака из средней зоны;
- атака сходу;
- позиционная атака через защитников;
- позиционная атака через крайних нападающих;
- позиционная атака через центрального нападающего;

- игра в неравных составах 5:4, 5:3;
- игра в нападении при численном меньшинстве;
- атака схода при численном большинстве 2:1, 3:1, 3:2.

Психологическая подготовка

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

Общая психологическая подготовка

Проводится на протяжении всей многолетней подготовки хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:

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

Психологическая подготовка к конкретному матчу

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

3.3. Инструкторская и судейская практика

Одна из важнейших задач подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их.

Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований:

- самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия;
- принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, секретаря.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- уметь провести подготовку учащихся своего класса к соревнованиям;
- уметь руководить командой класса на соревнованиях.

3.4. Восстановительные средства и мероприятия, медицинский контроль

Восстановительные мероприятия

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

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 макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения 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 и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;
- рациональная организация и построение различных межигровых 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:

- питание;
- витаминизация;
- фармакологические препараты;
- физиотерапевтические средства.

Психологические средства восстановления:

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- внушение;
- сон;
- приемы мышечной релаксации;
- различные дыхательные упражнения.

Гигиенические средства восстановления:

- водные процедуры;
- гигиенические требования к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю.

Медицинский контроль

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется медицинским работником ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена используется стандартная методика тестирования:

- накануне тестирования исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

3.5. Способы определения результативности

При определении результативности освоения программы проводится оценивание следующих параметров:

- состояние здоровья, уровень физического развития учащихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся;
- освоение теоретического раздела программы;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой.

Способы отслеживания и контроля результатов

Промежуточный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения учащимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

Форма контроля: опрос, тестирование, выполнение контрольно-переводных нормативов.

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня усвоения учащимися концептуального содержания курса, а также всего объема знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств.

Формы контроля: опрос, контрольные испытания, анализ результатов соревновательной деятельности.

Содержание и методика контрольных испытаний, включённых в программу

Основой отбора и контроля за подготовленностью юных хоккеистов являются контрольные испытания (тесты).

По результатам этих тестов тренер имеет возможность на основе объективных данных проводить начальный и текущий отбор, судить о степени прохождения учащимися программного материала и об отстающих звеньях в его подготовке.

Для оценки уровня общей физической подготовленности юных хоккеистов рекомендуются следующие контрольные испытания.

Тест № 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Тест определяет силу рук хоккеистов.

Тест № 2. Подтягивание на перекладине. Тест определяет силу рук хоккеистов.

Тест № 3. Бег на 60м. Тест позволяет определить уровень скоростных качеств хоккеистов.

Тест № 4. Бег на 300м. Тест определяет уровень скоростной выносливости.

Тест № 5. Прыжок в длину с места. Тест позволяет определять уровень скоростно-силовых качеств нижних конечностей хоккеистов.

Тест № 6. Комплексный тест на ловкость. Определяет специфическую ловкость хоккеистов.

Тест выполняется на дистанции 30м. В 7м от линии старта ставится легкоатлетический барьер высотой 60см, через 3м устанавливается еще один такой же барьер, в 2м от которого ставится стойка и далее через 2м вперед и 1м в сторону устанавливается еще 5 стоек.

Для проведения теста испытуемому предлагается встать спиной вперед по направлению к движению и по сигналу последовательно выполнить два поворота, влево и вправо на 360^0, два кувырка спиной вперед, поворот на 180^0, кувырок вперед, перепрыгнуть через первый барьер, подлезть по второй барьер, выполнить слаломное обегание шести стоек, далее выполнить поворот на 180^0 и пробежать спиной вперед до линии финиша.

Показатели уровня общей физической подготовленности

№п/п	Контрольные испытания	7-9 лет			10-13 лет			14-18 лет		
		Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хорю	Удов.
1.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	28	24	18	35	31	24	40	36	29
2.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)							8	5	3
3.	Бег на 60 м, сек	11,1	11,4	11,7	10,9	11,1	11,4	10,5	10,8	11,0
4.	Бег на 300 м, сек	62,5	64,5	68,5	61,0	63,5	67,0	59,0	60,5	63,5
5.	Прыжки в длину с места, см	165	161	150	172	166	155	176	171	160
6.	Комплексный тес на ловкость, сек	22,4	23,6	24,2	21,6	22,7	23,4	20,9	21,5	22,4

Для оценки уровня *специальной физической и технической подготовленности* юных хоккеистов рекомендуются следующие контрольные испытания.

Тест № 1. Бег на коньках на 36 метров. Позволяет определить уровень специальных скоростных качеств хоккеистов.

Тест № 2. Бег на коньках на 36м спиной вперед. Позволяет определить уровень специальных скоростных качеств хоккеистов в передвижении на коньках спиной вперед

Тест № 3. Челночный бег на коньках 9м х 6. Позволяет определить уровень скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках, а также технику торможений.

Тест № 4. Слаломное передвижение на коньках без шайбы. Позволяет оценить технику передвижения на коньках.

Тест № 5. Слаломное передвижение на коньках с шайбой. Позволяет оценить технику передвижения на коньках и технику владения клюшкой. Разница во времени выполнения теста с шайбой и без шайбы свидетельствует об уровне владения клюшкой и шайбой юными хоккеистами.

Тест - Тройной прыжок с места и пятикратный прыжок с места определяют уровень скоростно-силовых качеств.

Тест - Поднимание туловища из положения лежа на спине определяет уровень силы и выносливости мышц брюшного пресса.

Тест – Бег на 3000 метров оценивает общую выносливость хоккеистов.

Тест – Челночный бег на коньках 18м х 12 определяет уровень скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости хоккеиста, технику передвижения на коньках.

Тест – 8-минутный бег на коньках оценивает специальную выносливость обучающихся.

Тест – Точность бросков определяет технику владения клюшкой и шайбой, позволяет оценить координационные качества хоккеиста.

Указанный тест выполняется следующим образом. На ледовой площадке выставляется щит, на поверхности которого наносятся три концентрических круга радиусом 20см, 40 см и 60 см (ширина линии 3см). В 7 метрах от линии ворот (щита) на лед наноситься линия длиной 1 метр, а в метре от нее – вторая, такая же линия, на которую устанавливаются 10 шайб. Испытуемый по сигналу выполняет 10 бросков в щит, стараясь попасть в центр мишени. Учитывается набранное количество очков. За попадание в центр мишени начисляется 3 очка, в средний круг – 2 очка и в большой круг – 1 очко.

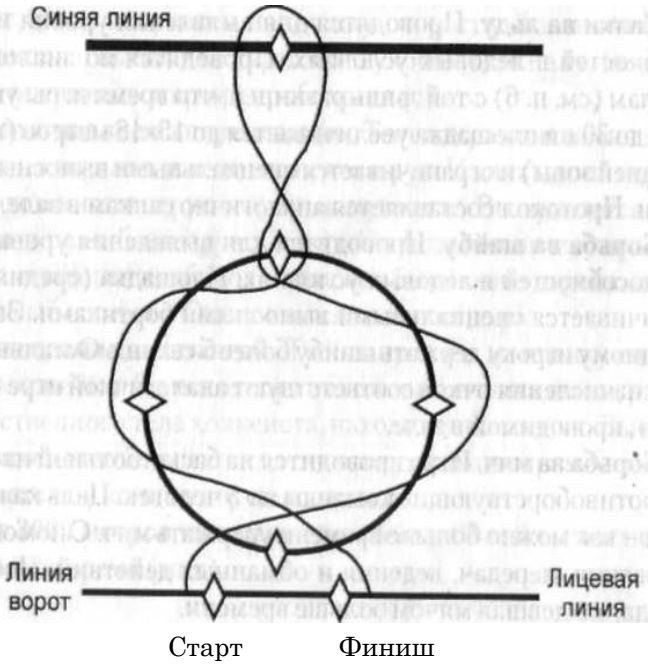

Рисунок 1 – Слаломный бег без шайбы

Для контроля за подготовленностью хоккеистов предлагается использовать 18 показателей, позволяющих оценить уровень физического развития (тесты 1-3), общей физической подготовленности (тесты 4-10), специальной физической подготовленности, технике передвижения на коньках и владения клюшкой (тесты 11-18).

В связи с тем, что количество тестов слишком велико и многие из них требуют больших энергетических затрат организма, рекомендуется принимать контрольные испытания в следующем порядке: тесты, оценивающие уровень общей физической подготовленности, следует принимать в разные тренировочные дни (2 дня), либо в два тренировочных занятия в один день. Контрольные испытания рекомендуется проводить после дня отдыха или незначительного снижения тренировочных нагрузок. На первом тренировочном занятии – тесты 4,5,6,8. На втором тренировочном занятии – тесты 7,9,10. Контрольные испытания по специальной физической и технико-тактической подготовленности рекомендуется принимать в течении двух тренировочных дней.

Порядок применения тестов следующий: первый день – тесты 11,12,14,18; во второй день – тесты 15,16,13.

Далее представлены контрольно-переводные испытания, определяющие уровень физического развития, общей, специальной и технической подготовленности хоккеистов разного возраста.

Возраст 7-11 лет

№ п/п	Уровень подготовленности	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
	Тесты/баллы	1	2	3	4	5	6	7
1.	Длина тела	137,7	143,2	146,0	148,7	151,5	154,2	159,7
2.	Вес тела	29,5	35,6	38,7	41,7	44,8	47,8	53,9
3.	Окружность грудной клетки	64,8	69,6	72,0	74,4	76,8	79,2	84,0
4.	Подтягивание на перекладине	1	4	5	7	9	10	13
5.	Прыжок в длину с места	150	165	173	180	188	195	210
6.	Поднимание туловища	27	33	37	40	43	47	53
7.	Бег на 60м	11,58	10,94	10,62	10,3	9,98	9,66	9,02
8.	Бег на 300м	59,6	58,1	57,4	56,6	55,9	55,1	50,6
9.	Бег на 3000м	16,0	15,24	15,06	14,48	14,30	14,12	13,36
10.	Комплекс на ловкость	22,3	21,2	20,7	20,1	19,6	19,0	17,9
11.	Бег на коньках на 36м	7,1	6,7	6,6	6,4	6,2	6,1	5,7
12.	Бег на коньках на 36м спиной вперед	9,8	9,3	9,1	8,8	8,6	8,3	7,8
13.	Челночный бег на коньках 18м х 12	63,3	61,1	60,0	58,9	57,8	56,7	54,5
14.	8 мин. бег на коньках	2.324	2.434	2.489	2.544	2.599	2.654	2.767
15.	Слаломный бег без шайбы	30,8	30,4	29,6	28,7	27,9	27,0	26,6
16.	Слаломный бег с шайбой	34,8	32,9	32,0	31,0	30,1	29,1	27,2
17	Разница в тестах	4,54	3,42	2,86	2,31	1,74	1,18	0,06
18.	Точность бросков	2	5	7	8	9	11	14

Возраст 11-12 лет

	Уровень подготовленности	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
	Тесты/баллы	1	2	3	4	5	6	7
1.	Длина тела	137,8	144,2	147,4	150,6	151,5	154,2	159,7
2.	Вес тела	30,4	36,4	39,4	42,4	45,4	48,4	54,4
3.	Окружность грудной клетки	64,2	69,6	72,3	75,0	77,7	80,4	85,8
4.	Подтягивание на перекладине	3	5	7	8	9	11	13
5.	Прыжок в длину с места	153	169	177	185	193	201	217
6.	Поднимание туловища	28	34	38	41	44	48	54

7.	Бег на 60м	10,7	10,12	9,83	9,54	9,25	8,96	8,38
8.	Бег на 300м	58,9	56,8	55,8	54,7	53,7	52,6	50,5
9.	Бег на 3000м	15,24	14,36	14,12	13,48	13,24	13,0	12,12
10.	Комплекс на ловкость	21,1	20,0	19,5	18,9	18,4	17,8	16,7
11.	Бег на коньках на 36м	6,7	6,3	6,2	6,0	5,8	5,7	5,3
12.	Бег на коньках на 36м спиной вперед	9,4	8,9	8,6	8,4	8,2	7,9	7,4
13.	Челночный бег на коньках 18м х 12	62,8	60,1	58,7	57,3	55,9	54,6	51,8
14.	8 мин. Бег на коньках	2.390	2.550	2.630	2.710	2.790	2.870	3.030
15.	Слаломный бег без шайбы	31,9	30,1	29,2	28,3	27,4	26,5	24,7
16.	Слаломный бег с шайбой	34,6	32,4	31,3	30,2	29,1	28,0	25,8
17.	Разница в тестах	3,6	2,71	2,27	1,82	1,38	0,93	0,04
18.	Точность бросков	5	8	9	10	12	13	16

Возраст 12-13 лет

	Уровень подготовленности	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
	Тесты/баллы	1	2	3	4	5	6	7
1.	Длина тела	141,8	149,4	153,2	157,0	160,8	164,6	172,2
2.	Вес тела	32,4	39,9	44,1	48,2	52,4	56,5	64,8
3.	Окружность грудной клетки	69,2	74,4	77,0	79,6	82,2	84,8	90,0
4.	Подтягивание на перекладине	4	7	9	10	11	13	15
5.	Тройной прыжок с места	518	545	559	572	586	599	626
6.	Поднимание туловища	30	36	39	42	45	48	54
7.	Бег на 60м	9,75	9,34	9,14	8,93	8,73	8,52	8,11
8.	Бег на 300м	56,8	54,4	53,2	52,0	50,8	49,6	47,6
9.	Бег на 3000м	14,42	14,06	13,42	13,24	13,06	12,42	12,06
10.	Комплекс на ловкость	20,3	19,5	19,0	18,5	18,0	17,6	16,6
11.	Бег на коньках на 36м	6,3	6,0	5,9	5,7	5,5	5,4	5,1
12.	Бег на коньках на 36м спиной вперед	9,4	8,9	8,4	8,1	7,8	7,4	6,8
13.	Челночный бег на коньках 18м х 12	58,7	56,2	55,0	53,7	52,5	51,5	48,7
14.	8 мин. Бег на коньках	2.450	2.650	2.750	2.850	2.950	3.050	3.250
15.	Слаломный бег	30,5	28,7	27,8	26,9	26,0	25,1	23,3

	без шайбы							
16.	Слаломный бег с шайбой	31,9	30,3	29,5	28,7	27,9	27,1	25,5
17.	Разница в тестах	3,33	2,52	2,12	1,71	1,31	0,90	0,09
18.	Точность бросков	5	8	10	12	13	15	18

Возраст 13-14 лет

	Уровень подготовленности	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
	Тесты/баллы	1	2	3	4	5	6	7
1.	Длина тела	147,5	155,6	159,7	163,7	167,8	171,8	179,9
2.	Вес тела	34,5	44,3	49,2	54,1	59,0	63,9	73,7
3.	Окружность грудной клетки	68,9	75,4	78,7	81,9	85,2	88,4	94,9
4.	Подтягивание на перекладине	7	10	11	12	13	14	16
5.	Тройной прыжок с места	563	592	607	621	636	650	679
6.	Поднимание туловища	34	39	42	44	46	49	54
7.	Бег на 60м	9,25	8,94	8,79	8,63	8,48	8,32	8,01
8.	Бег на 300м	51,6	49,9	49,1	48,2	47,3	46,5	44,8
9.	Бег на 3000м	13,06	12,30	12,18	12,0	11,42	11,30	10,56
10.	Комплекс на ловкость	19,9	19,1	18,6	18,2	17,8	17,3	16,5
11.	Бег на коньках на 36м	5,7	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	4,9
12.	Бег на коньках на 36м спиной вперед	8,6	8,2	7,9	7,7	7,5	7,2	6,8
13.	Челночный бег на коньках 18м х 12	54,1	52,7	52,0	51,3	50,6	49,9	48,5
14.	8 мин. Бег на коньках	2.510	2.700	2.795	2.890	2.895	3.080	3.270
15.	Слаломный бег без шайбы	28,0	26,8	26,2	25,6	25,0	24,4	23,2
16.	Слаломный бег с шайбой	30,0	28,6	27,9	27,2	26,5	25,8	24,4
17.	Разница в тестах	3,18	2,36	1,95	1,54	1,13	0,72	0
18.	Точность бросков	6	10	12	14	16	17	21

Возраст 14-15 лет

	Уровень подготовленности	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
	Тесты/баллы	1	2	3	4	5	6	7

1.	Длина тела	158,6	165,1	168,4	171,6	174,9	178,1	184,6
2.	Вес тела	44,5	53,7	58,3	62,9	66,9	72,1	81,3
3.	Окружность грудной клетки	76,1	81,3	83,9	86,5	89,1	91,7	96,9
4.	Подтягивание на перекладине	7	10	11	12	13	15	17
5.	Тройной прыжок с места	619	644	656	668	680	693	717
6.	Поднимание туловища	35	40	42	45	48	50	55
7.	Бег на 60м	9,16	8,75	8,54	8,34	8,13	7,93	7,52
8.	Бег на 300м	49,3	47,8	47,0	46,3	45,6	44,8	43,3
9.	Бег на 3000м	12,36	12,06	11,56	11,36	11,18	11,06	10,42
10.	Комплекс на ловкость	19,8	18,8	18,3	17,8	17,3	16,8	15,8
11.	Бег на коньках на 36м	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8
12.	Бег на коньках на 36м спиной вперед	8,3	7,8	7,5	7,3	7,1	6,8	6,3
13.	Челночный бег на коньках 18м х 12	56,3	53,7	52,4	51,1	49,8	48,5	45,9
14.	8 мин. Бег на коньках	2.520	2.715	2.809	2.905	3.000	3.100	3.290
15.	Слаломный бег без шайбы	27.4	26.3	25.7	25.2	24.7	24.1	23.0
16.	Слаломный бег с шайбой	29.8	28.4	27.7	27.0	26.3	25.6	24.2
17.	Разница в тестах	3,08	2,18	1,54	1,32	1,11	0,46	0
18.	Точность бросков	8	11	13	15	17	19	22

Возраст 15-16 лет

	Уровень подготовленности	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
	Тесты/баллы	1	2	3	4	5	6	7
1.	Длина тела	165,7	170,6	173.1	175,5	178,0	180,4	185,3
2.	Вес тела	51,0	60,0	64,3	68,5	72,8	77,0	85,5
3.	Окружность грудной клетки	79,9	85,2	87,9	90,5	93,2	95,8	101,1
4.	Подтягивание на перекладине	8	10	12	13	14	16	18
5.	Пятикратный прыжок с места	11,20	11,65	11,87	12,10	12,33	12,55	13,0
6.	Поднимание туловища	35	41	43	46	49	51	57
7.	Бег на 60м	9,01	8,56	8,36	8,14	7,92	7,71	7,27
8.	Бег на 300м	49,0	47,1	46,1	45,2	44,3	43,3	41,4
9.	Бег на 3000м	12,12	11,48	11,36	11,24	11,12	11,0	10,36
10.	Комплекс на ловкость	19,5	18,5	17,9	17,4	16,9	16,4	15,3
11.	Бег на коньках на	5,5	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,7

	36м							
12.	Бег на коньках на 36м спиной вперед	7,8	7,4	7,1	6,9	6,7	6,4	6,0
13.	Челночный бег на коньках 18м х 12	52,4	50,5	49,6	48,6	47,7	46,7	44,8
14.	8 мин. Бег на коньках	2.735	2.875	2.945	3.015	3.085	3.155	3.295
15.	Слаломный бег без шайбы	26,5	25,6	25,2	24,7	24,2	23,8	22,9
16.	Слаломный бег с шайбой	27,6	26,8	26,3	25,8	25,3	24,8	23,8
17.	Разница в тестах	2,35	1,74	1,44	1,13	0,83	0,52	0
18.	Точность бросков	8	12	14	16	17	19	24

Возраст 16-18 лет

	Уровень подготовленности	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
	Тесты/баллы	1	2	3	4	5	6	7
1.	Длина тела	169,9	174,0	176,1	178,1	180,2	182,2	186,3
2.	Вес тела	61,4	68,5	72,1	75,6	79,2	82,7	89,8
3.	Окружность грудной клетки	86,8	91,3	93,6	95,8	98,1	100,3	104,8
4.	Подтягивание на перекладине	7	10	12	13	15	16	19
5.	Пятикратный прыжок с места	11,63	12,08	12,31	12,53	12,76	12,98	13,43
6.	Поднимание туловища	38	42	44	46	48	50	54
7.	Бег на 60м	8,71	8,28	8,07	7,85	7,64	7,42	6,99
8.	Бег на 300м	47,6	45,8	44,8	43,9	43,0	42,0	40,2
9.	Бег на 3000м	12,0	11,36	11,30	11,12	11,0	10,48	10,24
10.	Комплекс на ловкость	19,2	18,2	17,7	17,2	16,7	16,2	15,2
11.	Бег на коньках на 36м	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7
12.	Бег на коньках на 36м спиной вперед	7,3	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	5,9
13.	Челночный бег на коньках 18м х 12	52,4	50,2	49,2	48,1	47,0	46,0	43,8
14.	8 мин. Бег на коньках	2.840	2.960	3.020	3.080	3.140	3.200	3.320
15.	Слаломный бег без шайбы	26,0	25,2	24,8	24,4	24,0	23,6	22,8
16.	Слаломный бег с шайбой	27,3	26,4	25,9	25,5	25,1	24,6	23,7
17.	Разница в тестах	2,09	1,53	1,25	0,97	0,69	0,41	0
18.	Точность бросков	9	13	15	18	20	22	26

Оценка результатов освоения программы по видам контроля

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входящий контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года)	Контрольные нормативы	Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях	Наблюдение. Выполнение контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	Измерение пульса	В течение учебного года
Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения учащимися содержания образовательной программы по итогам полугодия, года	Зачеты. Контрольные нормативы	Декабрь Май
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения учащимися образовательной программы в целом (если текущий год является последним годом обучения по программе)	Зачеты по теоретическому и практическому блокам программы. Контрольные нормативы по ОФП и СФП, ТТП. Соревнования (присвоение разрядов по итогам соревновательной деятельности)	Май

Механизм оценивания результатов реализации программы

Критерии оценивания	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Уровень теоретических знаний			
Результативность освоения конкретных тем	Учащийся знает теоретический материал. Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение теорией. Понимает место излагаемого	Учащийся знает теоретический материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами	Учащийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение сбивчивое, требует корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал в

	материала в общей системе области знаний	программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно	общую систему полученных знаний
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой
Практические навыки и умения			
Умение подготовиться к действию* *Действия – практические навыки и умения, ожидаемые при освоении программы	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов ее выполнения	Подготовительные действия в целом направлены на предстоящую деятельность, но носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений
Алгоритм проведения действия	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно, в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно. Видна нацеленность на конечный результат	Порядок действий напоминается педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацеленность на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом достигнут, но требует доработки
Развитие личностных характеристик учащегося			
Коммуникабельность	Легко общается и знакомится с людьми. Способен договориться с другим человеком, объяснить свою точку зрения	Легко общается и знакомится с людьми, но не может договориться самостоятельно. В спорных ситуациях скандалит, обвиняет других	Стеснительный. Хочет общаться, но не знает, как начать разговор. В конфликтных ситуациях обижается вместо того, чтобы выяснить отношения

Лидерские качества	Способен взять на себя руководство группой в отсутствие руководителя, ответить на вопросы товарищей. Может взять на себя ответственность в нестандартной ситуации	Может ответить на вопросы товарищей, руководить их действиями, если ситуация не требует принятия решений	Не способен на принятие самостоятельных решений, не может руководить товарищами
Аккуратность и дисциплинированность	Ответственно относится к порученному делу	Практически всегда ответственно относится к порученному делу	Не проявляет ответственности

Оценка уровней освоения образовательных результатов*

Уровень	Параметры	Показатели
Высокий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 80% содержания образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям, свободно владеет специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно, быстро
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП, технические нормативы
Средний	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания
	Практические умения и навыки	Приемы выполняет согласно описанию, уверенно, но допускает незначительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП, технические нормативы
Низкий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от 50 до 70% содержания образовательной программы. Знает значение специальных терминов, но путается в них. Нуждается в помощи педагога
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов допущены значительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП, технические нормативы

*В случае невозможности продолжения обучения на следующем уровне по причине недостаточности физического развития и технической подготовленности учащийся может быть оставлен на повторный курс обучения по изучаемой образовательной программе.

4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1. Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий – хоккейный корт, спортивный и тренажерный залы;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещения для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

Спортивное оборудование и инвентарь:

- клюшки;
- шайбы;
- ворота;
- защитная амуниция;
- мячи футбольные, волейбольные;

Снаряды:

- гимнастические стенки;
- турники навесные;
- перекладина;
- гимнастические скамейки.

Прочее оборудование – конусы, измерительная лента, тренажеры, секундомер.

4.2. Информационно-методическое обеспечение

В основе обучения хоккею лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность в освоении знаний, принцип всестороннего развития.

Методы и приемы обучения:

- наглядный (полный и частичный показ упражнения педагогом, обучающимся, просмотр видеоматериала, схемы комплексов движений и др.);
- словесный (указания педагога, объяснение нового материала, словесная инструкция, беседа, рассказ и др.);
- практический (физическая разминка, зеркальное выполнение движений, самостоятельное выполнение различных упражнений, показательные выступления).

В процессе обучения применяются общепринятые формы обучения:

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- спортивно-ролевая игра;
- сдача контрольных нормативов;
- участие в показательных выступлениях, соревнованиях.

Методы и приёмы организации занятия:

- фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения);
- поточный (непрерывный);
- серийно-поточный (минимальные перерывы между различными упражнениями);
- интервальный метод (чередование упражнений (серий, блоков), направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп и упражнений, развивающих аэробную выносливость);
- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством педагога);

- круговой (выполнение упражнения на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Методика организации и проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание обучающихся.

2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).

3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Обучение технико-тактическим приемам хоккея. Общая и специальная физические подготовки, закрепление полученных навыков.

4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала. Построение, подведение итогов занятия

Теоретическая часть тесно связана с практической. На каждом занятии теоретические знания закрепляются в практических формах. В процессе проведения занятий организуется наблюдение за правильным выполнением упражнений, так как это является основой в подготовке к самостоятельной работе обучающихся. Организация наблюдения помогает приобрести навыки самостоятельной работы, индивидуального мышления, формированию таких волевых качеств как настойчивость, терпеливость.

Приемы усложнения:

- изменение темпа, ритма движений;
- ввод новых движений в ранее изученное упражнение;
- изменение техники выполнения движения;
- изменение амплитуды, направления движения;
- предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении;

Организационно-методические указания

Основной целью подготовки юных хоккеистов является подготовка высококвалифицированных хоккеистов, способных показывать высокие спортивные результаты на соревнованиях самого высокого уровня.

Построение многолетней подготовки осуществляется на основе следующих факторов: специфики игры в хоккей, основных концепций теории и методики, модельных характеристик высококвалифицированных хоккеистов и возрастных особенностей юных спортсменов.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели физических качеств/возраст	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+		+		
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+							
Анаэробные возможности			+	+							
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Направленности и содержанию в разные годы подготовки свойственна определенная динамика:

- изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам подготовки;

- повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую подготовку;

- уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку;

- осуществляется постепенный переход от освоения основ техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей;

- увеличивается объем игровых и соревновательных нагрузок;

- повышается уровень спортивного мастерства за счет надежности и стабильности технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

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 включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое, формирование здорового коллектива.

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

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещевание, внушение, инструктаж);

- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);

- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших учащихся;

- проводы выпускников;

- просмотр соревнований и их обсуждение;

- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности обучающихся;

- проведение праздников;

- встречи со знаменитыми людьми;

- тематические диспуты и беседы;

- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;

- 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 морально-волевых и нравственных качеств и свойств.

5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бодстадт Т. Азбука хоккея с шайбой. Минск 2011г.
2. Никонов Ю.В. Подготовка юных хоккеистов. Минск, 2000г.
3. Павлов С.Е. «Секреты» подготовки хоккеистов. М., ФиС, 2008г.
4. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Москва «Человек», 2012г.
5. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2003г.
6. Стамм Л. Основы скоростно-силового катания в хоккее. Москва, Олимпийская литература, 2013г.
7. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995г.
8. Смит М.А. Хоккей настольная книга тренера. Москва, «Астрель», 2010г.
9. Твист П. Хоккей: теория и практика, Москва. «Астрель», 2005г.
10. Учебное издание Хоккей книга-тренер. Москва, «Эксмо», 2014г.
11. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / М.: Советский спорт, 2009г.