

**Автономная Некоммерческая Организация
«Спортивный Клуб «Кубань - Регион»**

ПРИНЯТО

**тренерским советом
ДЮСШ ХК «Сочи»**

**протокол № 1
от «22» июля 2019 г.**

УТВЕРЖДАЮ



**Воропаев С.Ю.
Генеральный директор
АНО «СК «Кубань-Регион»**

«29» июля 2019 г.

ПРОГРАММА

**Дополнительная
общеразвивающая
культуры и спорта «Общая физическая подготовка
с элементами хоккея»**

срок реализации программы: 2 года

**общеобразовательная
программа физической**

**Разработчики программы:
В.Е. Угрюмов
Директор ДЮСШ ХК «Сочи»
К.А. Исаков
Тренер ДЮСШ ХК «Сочи»
Е.Г. Иконников
Тренер ДЮСШ ХК «Сочи»
А.И. Валицкий
Методист ДЮСШ ХК «Сочи»**

**Сочи
2019 год**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.
2. Педагогическая целесообразность программы.
3. Цели и задачи программы:
 - 3.1 режим тренировочной работы;
 - 3.2 основные методы обучения.
4. Индивидуальная подготовка на спортивно-оздоровительном предварительном этапе.
5. Требования к спортивному инвентарю, экипировке и оборудованию.
6. Методическая часть:
 - 6.1 организационно-методические указания;
 - 6.2 тренировочный план;
 - 6.3 программный материал для практических занятий;
 - 6.3.1 физическая подготовка;
 - 6.3.2 основные принципы построения тренировочных занятий на подготовительном этапе;
 - 6.3.3 распределение технико-тактической подготовки;
 - 6.3.4 подводящие упражнения для обучения техники катания (без коньков, вне льда);
 - 6.3.5 подводящие упражнения для обучения техники катания (вне льда);
 - 6.3.6 подводящие упражнения для обучения техники катания на коньках;
 - 6.3.7 техническая и тактическая подготовка;
 - 6.3.8 весёлые и подвижные игры на неограниченном пространстве хоккейной площадки.
7. Теоретическая подготовка.
8. Психологическая подготовка.
9. Воспитательная подготовка.
10. Контроль за подготовкой юных хоккеистов:
 - 10.1 тесты для оценки и контроля юных хоккеистов для групп спортивного оздоровления.
11. Результат реализации программы.
12. Перечень информационного обеспечения программы:
 - 12.1 базы данных, информационно-справочные и поисковые системы.

3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Привлечение максимального количества детей к занятиям хоккеем, создание условий для общей физической подготовки детей, укрепления их здоровья, формирования позитивного отношения к физической активности.

Программой решаются следующие задачи:

1. всестороннее гармоничное развитие личности с использованием всех средств и методов;
2. укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
3. овладение максимально возможным количеством двигательных действий;
4. привитие любви к хоккею;
5. овладение основами техники хоккея;
6. выявление задатков, предрасположенности и способностей у детей для занятий хоккеем;
7. проведение начального отбора занимающихся.

Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы 6-7 лет. К занятиям допускаются дети, желающие заниматься хоккеем и не имеющих медицинских противопоказаний.

Программа рассчитана на 2 года прохождения общеразвивающей и общефизической подготовки.

Группы формируются с учетом возраста, общефизической и спортивной подготовленности занимающихся.

На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю общефизическую подготовку и овладение начальными основами техники хоккея.

Перевод обучающегося (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения, проводится решением тренерского совета на основании уровня подготовленности, выполнения контрольных нормативов и заключением врача.

Соотношение видов подготовки на спортивно-оздоровительном этапе

Таблица 1

Виды подготовки	%
Общая физическая подготовка	40
Специальная физическая подготовка	10
Техническая подготовка	38
Тактическая подготовка	3
Игровая подготовка	4
Теоретическая подготовка	3
Контрольные испытания	2
Всего:	100

Примерная структура годичного цикла

Таблица 3

Виды подготовки	Количество часов									
	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
ОФП	14	10	10	10	8	9	9	9	8	9
СФП		8	8	6	6	7	7	8	7	8
Техническая	5	12	10	14	12	11	11	13	12	12
Тактическая								1	1	1
Теоретическая								1	1	1
Игровая		4	4	4	3	4	4	4	4	4
Контрольная	2		2						2	

Структура годичного цикла включает 3 уровня:

первый уровень – микроструктуры, это структуры отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

второй уровень – мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

третий уровень – макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодовых, годовых.

Вне зависимости от вариантов построения тренировочного процесса хоккеистов в течение календарного года в структуре макроцикла просматриваются относительно самостоятельные и в то же время тесно взаимосвязанные по характеру, преемственности задач и содержания структурные элементы – периоды, этапы, мезоциклы, микроциклы.

Мезоструктура представляет собой относительно цельный законченный этап тренировочного процесса хоккеистов, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она часто решает промежуточные задачи подготовки.

Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, включающее от 2 до 6 микроциклов. Внешними признаками мезоцикла являются:

1. повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности или чередование различных микроциклов в

Официальные соревнования – не проводятся.

4. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА НА СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Одной из форм учебно-тренировочного процесса является индивидуальная подготовка. Её преимущества:

1. повышение самостоятельности и ответственности игрока;
2. работа над более слабыми сторонами подготовки;
3. развитие уверенности в себе;
4. возможность эффективного педагогического воздействия тренера при неправильном выполнении упражнения.

Примерный объем индивидуальной подготовки

Этап	Количество времени
Спортивно-оздоровительный	2-3 раза в неделю до 45-60 минут.

Как правило, индивидуальная подготовка проводится вне тренировочных занятий.

5. ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ, ЭКИПИРОВКЕ И ОБОРУДОВАНИЮ

Главное требование к спортивному инвентарю и оборудованию это травмобезопасность. Весь спортивный инвентарь и спортивное оборудование должно быть – безопасным, качественным и максимально удобным в эксплуатации.

Учащиеся должны знать, что относится к спортивному инвентарю, как им правильно пользоваться и не допускать использование инвентаря не по назначению.

За несоблюдение общих мер безопасности, занимающийся быть может как не допущен, так и отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

5.1 Оборудование и спортивный инвентарь, используемый для реализации Программы

1. ворота;
2. маленькие ворота (для игр без вратаря);
3. облегченные шайбы;
4. шайбы;
5. канат;
6. ходунки и стулья;
7. малые барьеры;
8. высокие барьеры;
9. мяч футбольный, волейбольный, гандбольный, баскетбольный;

6. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы определяет содержание тренировочного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность в годичном цикле предварительного этапа, включает рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, а также проведение организации и проведение педагогического медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий и воспитательного процесса.

6.1. Организационно-методические указания

Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс. Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

1. принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении;
2. принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;
3. принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от года обучения, возрастных индивидуальных особенностей учащихся.

Для реализации функций данной программы следует применять в большей степени игровой метод, способствующий комплексному совершенствованию движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств потому, что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости. В занятия с использованием игрового метода вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества. Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме – подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач. Подвижная игра – одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное,

навыками. Достойное средство объединения и реализации указанных целей – игры на ограниченном пространстве хоккейной площадки и подвижные игры вне льда, которые сами по себе уже включают процесс тренировки. На данном этапе хоккеистам важно получить специальные знания о правилах разминки и заминки, упражнениях на растягивание, питании, потреблении жидкости, отдыхе. Чем больше спортсмены знают о данных элементах тренировочного процесса, тем эффективнее они смогут тренироваться.

6.3. Программный материал для практических занятий

Данный раздел программы формируется на основании специфики хоккея, структуры соревновательной деятельности хоккеистов, задач, стоящих перед этапами и возрастными особенностями юных хоккеистов в соответствии с тренировочным планом.

6.3.1. Физическая подготовка

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе, с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка разделяется на общую и специальную.

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

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

6.3.2. Основные принципы построения тренировочных занятий на подготовительном этапе

Любое дело, любое занятие проходит продуктивнее, когда участники проявляют к нему интерес. Хоккей не исключение. Тем более, когда речь идет о детском хоккее. Юным хоккеистам особенно важно получать удовольствие и радость от занятий. Вместе с тем, в раннем возрасте закладываются базовые двигательные и спортивные навыки – основополагающие, универсальные для любой двигательной активности, составляющие фундамент развития мастерства спортсмена. Хорошим средством для воспитания таких навыков являются веселые подвижные игры на льду и вне льда, активные тренировки с разнообразными упражнениями. Дети, имеющие широкую и сильную основу

Благоприятные периоды развития физических качеств и способностей

Таблица 4

Качества и способности		Возраст	
		6	7
Гибкость			
Ловкость	Базовые двигательные навыки		
	Координация, равновесие		
	Сложная моторика, меткость		
Быстрота			
Общая сила			
Выносливость	Общая выносливость		
	Специальная выносливость		

	–Высокоэффективный период
	–Эффективный период
	–Малоэффективный период

При построении тренировочного занятия важно помнить принципы «от простого к сложному», «от изученного к новому». По мере освоения отдельных навыков в тренировочные занятия следует включать упражнения на их сопряжение. Перечень технических навыков, выполняемых лицом вперед и возможных к выполнению спиной, в таблицах не дублируются. Уровни обучения:

1. на месте;
2. медленно/быстро в движении;
3. медленно в движении с препятствиями;
4. быстро в движении с препятствиями;
5. медленно в движении с сопротивлением соперника;
6. быстро в движении с сопротивлением соперника;
7. в игре;

Тренировочные годы данного этапа одинаковы по своей структуре. Представленная структура сезона подразумевает интенсивные командные тренировки на льду, а также достаточную физическую активность в те дни, когда ледовые тренировки отсутствуют. При проведении занятий на льду эффективное использование времени и пространства ледовой площадки важнее увеличения продолжительности тренировки. Команде, имеющей в своем распоряжении большее количество ледовых тренировочных занятий в неделю, не нужно от них отказываться. При этом нецелесообразно пытаться использовать их для форсирования программы подготовки.

При проведении такого вида тренировок используется весь доступный инвентарь, шайбы, колечки, устанавливается несколько пар ворот или других целей, а хоккеистам предлагается выбрать себе упражнения по интересам. Такие тренировки воспитывают в детях навыки саморазвития, а тренеру позволяют наблюдать за тем, насколько осознанными являются занятия хоккеем того или иного ребенка. При этом важно строго следить за дисциплиной и пресекать любые попытки ее нарушения.

На данном этапе возможно проводить игровые дни. Это могут быть:

1. внутрикомандные мини-турниры и игры;
2. товарищеские игры с другими командами.

В игровые дни необходимо проводить предыгровую разминку и заминку после игры. Перед игровыми днями хоккеистов следует знакомить с основными правилами игры, а далее напоминать о них, в том числе об основных нарушениях правил.

На данном этапе подготовки все игры проводятся поперек площадки. По мере повышения уровня подготовленности хоккеистов происходит изменение формата проведения игр с 4 на 4 на 3 на 3.

Отдых и восстановление. Юные спортсмены должны по меньшей мере два дня в неделю отдыхать от соревнований и тренировок (в том числе по другим видам спорта). Это позволит им восстанавливаться как физически, так и психологическую. На этапе предварительной подготовки рекомендуется делать полный перерыв на 2-3 месяца в занятиях на льду в течение года, уделяя внимание занятиям другими видами спорта и активному отдыху.

Структура тренировочного занятия на льду

Таблица 5

Для начинающих		Для подготовленных	
Содержание	Время, мин.	Содержание	Время, мин.
Разминка вне ледовая	5	Разминка вне ледовая	5
Подготовка к ледовой тренировке, переодевание		Подготовка к ледовой тренировке, переодевание	
Ледовая тренировка	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	5
	1. Разминка на льду	Разминка на льду	5
	2. Веселые подвижные игры	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	45
	Пауза для отдыха потребления воды	Круговая тренировка: 4-6 станций -разучивание технических и тактических навыков -воспитание физических качеств и способностей -подвижные игры в т.ч. переходы (3-5 раз) в т.ч. паузы для отдыха и потребления воды (3 раза)	
	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ		
	Разучивание технических навыков		
	Пауза для отдыха и потребления воды		
	Воспитание физических качеств и способностей через веселые подвижные игры		
	Пауза для отдыха и потребления воды		
	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	10
	Игра на ограниченном пространстве	Игра на ограниченном пространстве	10
	Подготовка к заминке, переодевание, потребление воды	Подготовка к заминке, переодевание, потребление воды	
Заминка		Заминка	5

6.3.4 Подводящие упражнения для обучения технике катания (без коньков, вне льда)

1. ЛОВКОСТЬ (РАВНОВЕСИЕ, КООРДИНАЦИЯ)
 - 1.1 принятие основной стойки хоккеиста;
 - 1.2 в положении «основная стойка хоккеиста» попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, вперед-назад (с пятки на носок);
 - 1.3 ходьба в основной стойке хоккеиста;
 - 1.4 ходьба в полуприседе, приседе;
 - 1.5 бег приставными шагами;
 - 1.6 ходьба скрестным шагом;
 - 1.7 равновесие на одной ноге, руки в стороны («ласточка»);
 - 1.8 ходьба по узкой опоре;
 - 1.9 прыжки на двух ногах с поворотами на 90°, 180° и 360°;
 - 1.10 прыжки на одной ноге;
 - 1.11 прыжки на одной ноге с поворотами на 90°, 180° и 360°;
 - 1.12 чередование бега с прыжками с поворотами;
 - 1.13 чередование прыжков на правой, левой ноге с бегом.
2. ДВИЖЕНИЕ ПО ПРЯМОЙ ЛИНИИ
 - 2.1 бег с высоким подниманием бедра;
 - 2.2 бег с захлестыванием голени назад;

- ### 6.3.7 Техническая и тактическая подготовка

1. ЛОВКОСТЬ (РАВНОВЕСИЕ, КООРДИНАЦИЯ)

- ## 2. ДВИЖЕНИЕ ПО ПРЯМОЙ ЛИНИИ

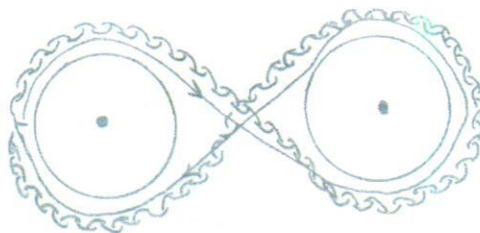
-

- 4.9 торможение с поворотом туловища на 90° на одной ноге внутренним ребром лезвия конька;
 - 4.10 торможение спиной вперед плугом;
 - 4.11 торможение спиной вперед на одной ноге;
- перечень навыков техники владения клюшкой и шайбой, помимо указанных в таблице, подразумевает развитие перечня навыков техники катания с ведением шайбы. Обучение технике владения клюшкой и шайбой в возрасте 6 лет происходит с использованием колечек для ведения и облегченных шайб.

Техника владения клюшкой и шайбой

5. ВЕДЕНИЕ ШАЙБЫ

- 5.1 основные способы хвата клюшки (обычный, широкий, узкий, в одной руке);
- 5.2 широкое ведение шайбы;
- 5.3 короткое ведение шайбы;
- 5.4 ведение шайбы сбоку;
- 5.5 диагональное ведение шайбы;
- 5.6 ведение шайбы с обзором площадки;
- 5.7 ведение шайбы в движении, не отрывая клюшки от шайбы
- 5.8 ведение шайбы в движении толчками вперед;
- 5.9 «восьмерка» двумя руками;
- 5.10 ведение в движении с изменением направления («змейка»);
- 5.11 старты-торможения с шайбой;
- 5.12 ведение шайбы в движении спиной вперед;
- 5.13 ведение с
на 180° и
- 5.14 ведение
- 5.15 ведение



вращением в движении 360°;
шайбы одной рукой
стороной клюшки;
шайбы одной рукой
неудобной стороной

клюшки;

- 5.16 ведение шайбы коньками.

6. ОБВОДКА/ФИНТЫ

- 6.1 длинная обводка
- 6.2 обманные движения туловищем (плечами, головой);
- 6.3 финт «показал в одну сторону – ушел в другую»;
- 6.4 изменение темпа движения (смена ритма);
- 6.5 «улитка»;
- 6.6 обводка под клюшку;
- 6.7 убирание шайбы «под себя» концом крюка;
- 6.8 обводка с рикошетом от борта;
- 6.9 ведение шайбы одной рукой с ускорением;
- 6.10 финт Фирсова (клюшка-конек-клюшка);

- 11.1 атакующие действия без шайбы;
- 11.2 атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы;
- 11.3 ситуация 1-в-0;
- 11.4 ситуация 1-в-1;
- 11.5 бросок из-под игрока;
- 11.6 бросок с отскока (добивание).

Групповая тактика

12. В ОБОРОНЕ

- 12.1 основы построения позиционной обороны в зоне защиты;
- 12.2 страховка.

13. В НАПАДЕНИИ

- 13.1 короткие передачи шайбы;
- 13.2 средние передачи шайбы;
- 13.3 передачи в крюк клюшки;
- 13.4 передачи на свободное место;
- 13.5 тактическая комбинация «стенка»;
- 13.6 тактическая комбинация «оставление шайбы»;
- 13.7 тактическая комбинация «скрещивание»;
- 13.8 ситуация 2-в-0;
- 13.9 ситуация 3-в-0;
- 13.10 ситуация 2-в-1.

6.3.8 Веселые и подвижные игры и игры на неограниченном пространстве хоккейной площадки

Веселые подвижные игры и игры на ограниченном пространстве хоккейной площадки – эмоциональное, увлекательное интегральное средство развития физических качеств и способностей, таких, как быстрота, ловкость, координация, скорость, скоростная выносливость и т. д.; средство развития технических навыков, индивидуальных и групповых тактических действий, а также игрового мышления. Многообразие этих игр позволяет тренеру подобрать нужную игру соответственно планам воспитания тех или иных аспектов подготовленности отдельно взятых хоккеистов или команды в целом. При выборе игры тренеру необходимо определить:

- 1. направленность и правила игры;
- 2. размещение на хоккейной площадке;
- 3. объем ограниченного пространства;
- 4. время игровых смен в соответствии с длительностью имитируемых игровых отрезков и пауз отдыха между ними.

«Не буди великана»: тренер в роли великана раскладывает шайбы (сокровища) вокруг себя. Великан охраняет сокровища, но постоянно засыпает. Игроки стараются утащить шайбу у великана. Великан периодически

маленькие конусы в сторону игроков. Каждый игрок, которого коснулся конус, выбывает из группы игроков и присоединяется к тренерам у бортов, начиная им помогать. Игра продолжается до выявления победителя. Методические указания: развитие быстроты и ловкости.

«Боевой корабль»: площадка – боевой корабль. Тренер – капитан корабля, игроки – его персонал. Игроки перемещаются по всей ледовой площадке и выполняют указания капитана. Надо обозначить четыре определения команд. Игра длится 5 мин. «Торпеды» – игроки скользят на животе, руки вперед, голова поднята вверх. «Подводная лодка» – игроки скользят на спине с поднятой ногой вверх (перископ). «Вражеские самолеты» – игроки скользят на коленях и стреляют по самолетам своими клюшками. «Шторм» – игроки катаются и опускаются на одно колено, чередуя их с каждым толчком ноги. Добавить еще пять определений команд и продолжить играть еще 5 мин. «Корма» – движение спиной вперед до любого лицевого борта. «Нос корабля» – движение лицом вперед до любого лицевого борта. «Левый борт или правый борт» – боковые перешагивания в сторону. «Чистить палубу» – сметать снег клюшками. «Человек за бортом» – игроки падают на лед и плывут на животе. Методические указания: техника катания, развитие ловкости и внимания.

«Паровозик»: каждый игрок – это вагон в составе паровоза. Игроки держатся друг за друга. По сигналу игроки начинают двигаться к дальней линии ворот. Команда не может расцепляться или врезаться в лицевой борт. После прибытия паровозика на конечную станцию хоккеисты меняются местами (двигающий состав и вагоны). Игра может проводиться в формате эстафеты. Методические указания: командные взаимодействия, развитие ловкости.

«Муравейник»: все шайбы (еда) расположены в центральном кругу вбрасывания, и ворота – в концах площадки. Игроки (муравьи) ведут шайбу и стараются завезти ее в ворота (муравейник), в это время тренеры (кузнечики) стараются отнять у них шайбу. Если это происходит, хоккеисты могут попробовать отнять шайбу у тренера или катиться за новой в центр площадки. Муравьи стараются собрать всю еду в муравейник до прихода зимы (свисток). Методические указания: командные взаимодействия, техника владения клюшкой и шайбой, развитие быстроты.

«Рычаг»: игроки катаются в основной стойке в одной из зон площадки без клюшек, руки – на коленях. Тренеры в роли ловцов. Пойманный игрок застывает на месте и вытягивает руки вперед (поднимает рычаг). Чтобы освободить игрока, нужно проехать под вытянутыми руками игрока, остановиться и опустить его руки (рычаг). Методические указания: командные взаимодействия, развитие быстроты и ловкости.

«Сбей конус»: ворота отсутствуют. Вместо ворот ставят по одному конусу с каждой стороны. Нужно попасть по конусу, чтобы забить гол. Вратарей нет. Когда забивается гол, хоккеист возвращает шайбу тренеру, и он снова вбрасывает ее в игру на открытое пространство. Игра продолжается. Если более сильные игроки владеют шайбой длительное время, можно добавить в игру еще одну или две шайбы. Методические указания: развитие быстроты, поиск свободного пространства.

пересекут зону точки вбрасывания, оказываются в безопасности. Зона безопасности начинается сразу после точки вбрасывания. Это дает возможность игрокам спокойно тормозить, чтобы не получить травму у борта. Если игрока выбили из игры, он переходит из зоны за синюю линию. Игра заканчивается, когда все игроки выбывают. Методические указания: техника катания, развитие быстроты и ловкости.

«Рыбаки и рыбки»: игроки («рыбки») выстраиваются вдоль борта с шайбами в одной из зон игровой площадки. В это время тренеры («рыбаки») находятся в середине зоны между двумя кругами вбрасывания. Игроки двигаются от точки вбрасывания до точки вбрасывания, ведя шайбу. Если тренеры выбивают или отбирают шайбу у игрока, то игрок продолжает игру в качестве «рыбака» и далее помогает тренерам. Игроки оказываются в зоне безопасности, как только закатываются за точку вбрасывания. Игра заканчивается, когда все игроки остаются без шайб. Методические указания: техника владения клюшкой и шайбой, развитие быстроты и ловкости.

«Звездные войны»: игроки начинают игру в одном из кругов вбрасывания (планета Земля). В противоположном конце площадки расположены три конуса с установленными на их вершинах шайбами. Тренеры используют свои клюшки в качестве светового меча. На клюшки надевается крага для безопасности. Чтобы спасти планету Земля, игроки добираются до конусов, забирают шайбу и возвращаются в свой круг вбрасывания, при этом избегая касаний световым мечом тренера. Если игрок пойман, он выходит из игры за синюю линию зоны. Если игрок пойман с шайбой, то, прежде чем выйти из игры, он возвращает шайбу на конус. Игра окончена, если все шайбы собраны или тренеры поймали всех игроков. Методические указания: техника катания, развитие быстроты и ловкости.

«Гонки на колесницах»: игроки выстраиваются группами по три человека в несколько команд вдоль борта в одной из зон игровой площадки. Игроки образуют группу таким образом, что двое находятся впереди с клюшками в руках, а третий находится позади и держит обе их клюшки. Два игрока тянут третьего к финишной линии, отмеченной на точке вбрасывания. Пересекая линию, игроки меняются местами, и так до тех пор, пока все трое не проедут в колеснице. Методические указания: командные взаимодействия, развитие быстроты и ловкости.

«Хаос»: хоккеисты размещаются в кругах вбрасывания в одной из зон (в зависимости от количества игроков). Каждый владеет шайбой и двигается, не опуская головы, в любом направлении в пределах круга вбрасывания. Спустя некоторое время все хоккеисты собираются вместе в одном кругу вбрасывания, и упражнение повторяется. Методические указания: техника владения клюшкой и шайбой, развитие ловкости.

Бег с препятствием: игроки выстраиваются за кругом вбрасывания в одной из крайних зон площадки. Клюшки игроков раскладывают на льду, и таким образом образуется дорожка препятствий. В конце дорожки ставят два конуса, на которые сверху кладут еще одну клюшку. Игроки бегут по дорожке, перепрыгивая лежащие на льду клюшки, и в конце подныривают под клюшку, установленную на конусах. После того как каждый игрок пробежал два круга,

Игра 2х2 без передач: задача: развить технику ведения шайбы, умение действовать в поддержку партнера, владеющего шайбой. Продолжительность смены: 25-30 с. Ворота установлены на кругах вбрасывания. Тренер вбрасывает шайбу в зону, и по 2 игрока из каждой команды начинают игру. Игроки не могут отдавать передачи. Шайбой владеет один игрок, до тех пор, пока она не потеряна, либо не совершен бросок по воротам. Партнер, не владеющий шайбой, должен страховать игрока, владеющего шайбой, и выбирать правильное положение для подбора потерянной шайбы, отскока и добивания. Хоккеист, владеющий шайбой, вынужден проявлять фантазию в выборе технико-тактических действий и искать пути к воротам через свободные зоны. Методические указания: акцент на завершение атаки, индивидуальные и групповые технико-тактические действия.

Игра 2х2 с одним помощником: задача: моделировать применение тактической ситуации «стенка» с последующей атакой ворот. Продолжительность смены: 30-45 с. Ворота установлены на кругах вбрасывания. Формат игры – 2х2. Помощник находится за разметкой линии ворот и не может пересекать ее. Играет в атаке за обе команды. Перед броском хоккеисты отдают передачу помощнику, получают шайбу обратно и совершают бросок. Хоккеисты ищут свободные участки льда, для того чтобы открыться под передачу. Помощник способствует организации игровой ситуации 3х2 для команды, владеющей шайбой. Игроки не могут пересекать линию, за которой находится помощник. При потере шайбы помощник начинает действовать за другую команду. Если команда после броска сохраняет контроль над шайбой, перед следующим броском необходимо снова отдать передачу помощнику. Методические указания: акцент на завершение атаки, индивидуальные и групповые технико-тактические действия.

Игра 2х2 с двумя передачами: задача: моделировать игровую ситуацию, в которой хоккеисты производят большое количество передач и приемов шайбы. Продолжительность смены: 30-40 с. Ворота установлены на кругах вбрасывания. Формат игры – 2х2. Игроки выполняют две передачи, прежде чем совершить бросок по воротам. После каждого отраженного броска совершаются две передачи перед новым броском. Игроки не ограничены в количестве передач и совершают их столько, сколько потребуется для того, чтобы создать угрозу воротам, но не менее двух. Методические указания: техника приема и передачи шайбы, групповые тактические действия, акцент на атаку ворот, поиск свободных зон для приема шайбы.

Игра 3х3 с игрой в любые ворота: задача: моделировать переходы из атаки в оборону и обратно, а также атакующие действия, которые способствуют развитию игрового мышления и фантазии при выборе технических приемов. Продолжительность смены: 30-45 с. Ворота установлены на кругах вбрасывания. Формат игры – 3х3. Команда, владеющая шайбой, может атаковать любые ворота. Хоккеисты быстро переходят из атаки в оборону после потери шайбы, так как возможно они будут защищать ворота, которые сами атаковали до потери шайбы. Вратари должны быстро перемещаться, так как иногда приходится играть против 6 игроков. При этом хоккеистам важно действовать корректно по отношению к вратарям, чтобы не нанести им травму.

7. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На предварительном этапе изучаются следующие темы теоретической подготовки:

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

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

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Режим дня и особенности питания в дни тренировок хоккеистов.

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

Основы техники и технической подготовки. Основные понятия о технике игры хоккей и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень способности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр видеозаписей.

Соревнования по хоккею. Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры хоккей. Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание. Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность и подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалением, а это весьма болезненно отражается 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 свободных играх, где хоккеисту предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно предпринимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдения хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований – одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

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

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

Развитие процессов воспитания. 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 в игровой деятельности хоккеиста имеет и глубинное зрение, выражающееся 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 используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических

9. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с тренировочным процессом и проводится повседневно на 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 воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями.

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

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

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера. Патриотическое воспитание, как правило, ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, посещением памятников боевой славы.

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

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

1. торжественный прием вновь поступивших;
2. проводы выпускников;
3. просмотр соревнований и их обсуждение;
4. регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся;
5. проведение праздников;
6. встречи со знаменитыми людьми;
7. тематические диспуты и беседы;
8. экскурсии, культпоходы в театр, музеи, выставки;
9. трудовые сборы и субботники;
10. оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного хоккеиста. Самовоспитание включает принятие самим

10. КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

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

Для целенаправленного управления подготовкой юных спортсменов тренер должен располагать объективными критериями доступного уровня технического мастерства.

Контроль направлен на сбор, оценку и анализ необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса и состоянии спортсмена. Он охватывает все стороны подготовки и позволяет целенаправленно управлять им.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

1. врачебные обследования;
2. антропометрические обследования;
3. тестирование уровня физической подготовленности;
4. тестирование технико-тактической подготовленности;
5. расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
6. анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих корректировок в тренировочную деятельность. В его программу входят оценки объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детско-юношеского хоккея должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

1. контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства);
2. контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности);
3. контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого хоккеиста чрезвычайно важно для

поворот на 180° и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения в секундах.

Для оценки специальной физической и технической подготовленности (на льду хоккейной площадки):

1. бег 20 м с высокого старта (с). Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с);
2. бег 20 м спиной вперед (с). Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится по аналогичному тесту 1;
3. челночный бег 6х9 м (с). Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможение выполняется правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с);
4. слаломный бег без шайбы. Тест проводится для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время выполнения (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 5;
5. слаломный бег с шайбой. Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

11. РЕЗУЛЬТАТ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. привитие интереса к занятиям видом спорта хоккей;
2. укрепление здоровья занимающихся;
3. улучшение физического развития;
4. приобретение разносторонней физической подготовленности;
5. овладение основами техники хоккея;
6. выявление одаренных и способных к хоккею детей.

По окончании прохождения общеразвивающей программы проводятся контрольные тестирования хоккеистов с целью отбора наиболее подготовленных для дальнейшего прохождения спортивной подготовки в группах этапа начальной подготовки.

12. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Букатин А.Ю., Колузганов, В.М. Юный хоккеист – М. Фис, 1986 г.;
2. Горский Л. «Игра хоккейного вратаря», ФиС. М., 1974 г.;
3. Зеличонок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора – М. Терра – спорт, 2000 г.;
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте – Киев, 1999г.;
5. Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы/Красная Машина — М. Просвещение, 2018 — 60 с. ил.;
6. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М., 1998 г.;
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте – Киев, 1997г.;
8. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений – М. Академия, 2003 г.;
9. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина – М., 1995г.;
10. Спортивные игры. Учебник для вузов по редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова – М. Академия, 2002 г.;
11. Филин В.П. Теория методика юношеского спорта – М. Фис, 1987 г.

12.1 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Министерство спорта РФ – www.minstm.gov.ru;
2. Федерация хоккея России – www.fhr.ru.