

Муниципальное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа №4
Тутаевского муниципального района

Принято
на педагогическом совете
«31» мая 2021 г.

Утверждено
Директор МУДО ДЮСШ №4
«31» мая 2021 г.
В.В. Белоусов



Дополнительная общеобразовательная –
дополнительная общеразвивающая программа
по ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ

Возраст: 6-18 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:

Румянцев Е.С.- заместитель директора по УР

г. Тутаев
2021

Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	5
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	6
4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
5. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.....	8
6. КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.....	21
7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	24

Пояснительная записка.

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

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

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

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

Для достижения высоких результатов в хоккее необходимо овладение умениями, навыками многообразных форм движений, в том числе и сложно - координационных, а также требуется развитие основных физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость.

Настоящая программа для составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий, в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», законом № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации, приказ Министерства спорта РФ от 24.10.2012 № 325, приказ Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.2013г., указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», приказ Министерства образования и науки РФ (Минобрнауки России) от 29 августа 2013г. № 1008 г. Москва.

Цель дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (с элементами хоккея): обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся по средствам игры в хоккей, вовлечение максимального количества детей для занятий хоккеем с шайбой, развитие двигательных умений и навыков, укрепление их здоровья. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Численный объем обучающихся, объем учебно-тренировочной работы устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Данная программа рассчитана на обучающихся разного возраста, срок реализации программы составляет 3 года.

Решение задач поставленных перед группами спортивно – оздоровительного этапа (далее - СОЭ) предусматривает:

- привитие интереса к систематическим занятиям по хоккею;
- укрепление здоровья обучающихся средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основами игры в хоккей;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий общей физической подготовкой;
- хоккейная ледовая площадка;
- спортивный инвентарь (мячи теннисные, мячи волейбольные, мячи футбольные и прочее);
- спортивная экипировка для занятий на льду и в спортивном зале.

При обучении простейших элементов хоккея с шайбой следует применять такие методы как: словесные, наглядные, практические (проводка по элементу). Занятия проводятся эмоционально с использованием игрового и соревновательного методов, которые создают условия для адаптации навыков к нагрузкам и снижают утомление. Используется также метод повтора, но следует избегать его чрезмерного использования.

Подбор средств осуществляется на основе доступности, разностороннего физического развития, направленности на воспитание необходимых физических качеств. С этой целью проводятся различные упражнения: общеразвивающие, специальные.

Общеразвивающие упражнения – это комплексы упражнений, направленных на выполнение и решение основных задач тренировки.

Специально-подготовительные упражнения – это упражнения, направленные на развитие специальных групп мышц, которые обеспечивают правильное выполнение того или иного движения, позы или положения тела. Для хоккеистов особую роль приобретает укрепление голеностопного сустава, мышц спины и брюшного пресса, а также развитие координации и равновесия.

При организации тренировочных занятий применяют различные методы: фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный. Использование каждого из указанных методов организации на занятии зависит от задач, поставленных тренерами, условий в которых проводятся занятия и рационального осуществления. Наиболее целесообразное при обучении смешанное использование различных методов организации, ведущие к повышению эффективности тренировок.

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально - физической, технико-тактической и теоретической подготовке по годам обучения для каждого этапа трехлетней подготовки.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, психологического контроля и управления.

1. Нормативная часть программы.

Численный состав обучающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в группах спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ) устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивной школы. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

С учетом Письма Минспорта России от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ, в данную программу внесено распределение программного материала по годам обучения.

Максимальный состав групп СОЭ не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Возраст обучающихся в спортивно-оздоровительных группах не ограничен.

Критерии оценки деятельности групп СОЭ стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся групп СОЭ допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

1.1 Общие требования к организации тренировочной работы.

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки групп СОЭ и отдельных обучающихся с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

При разработке примерного учебного плана групп СОЭ с элементами хоккея учитывался режим тренировочной работы в неделю для групп с расчетом 36 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Отличительная особенность данной программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности обучающимся разного возраста, не получившим ранее практики занятий хоккеем или каким-либо другим видом спорта, либо не выполнившим разрядно - нормативные требования по хоккею для перехода в группу учебно-тренировочного этапа, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям хоккеем, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе.

В группы принимаются обучающиеся имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор осуществляется согласно: заявлению родителей (законных представителей, лиц, их заменяющих), а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья обучающегося. Группы формируются в начале учебного года, согласно Уставу ДЮСШ №4 и рекомендаций по наполняемости групп. Рекомендуемый количественный состав групп – 15 – 20 человек, максимальный количественный состав группы 20 человек.

По окончании учебного года и результатам контрольных упражнений обучающиеся переходят на следующий год обучения спортивно-оздоровительного этапа, либо остаются на повторное обучение.

1.2.Режим занятий и наполняемость групп спортивно – оздоровительного этапа

Год обучения	Оптимальный количественный состав группы	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
1	15-20	4	Положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, выполнение контрольно-переводных нормативов
2	15-20	6	
3	15-20	6	

2. Методическая часть программы

При построении трехлетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. При проведении учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе необходимо уделять большое внимание технике безопасности, как в спортивном зале, так и на льду.

2.1Формы и методы обучения.

Основными формами обучения игры в хоккей, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в хоккей, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основным используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

2.2Особенности содержания программы.

СОЭ 1 года обучения

На первом году обучения периодизация учебного процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники хоккея.

По окончании учебного года обучающиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и специальной подготовке.

Основная задача на этом этапе - привить стойкий интерес к занятиям хоккеем.

СОЭ 2 года обучения

В группе спортивно-оздоровительного этапа второго года обучения основной задачей является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности обучающихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники и тактики в хоккее при помощи специальных упражнений.

СОЭ 3 года обучения

На третьем году обучения предусматривается снижение объема физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую подготовку. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной подготовки.

Результатом образовательной деятельности детей по данной программе, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие обучающихся:

- улучшение физических кондиций,
- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в хоккей,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития обучающегося,
- умение оценивать свои достижения,
- продолжение обучения в спортивной школе (для обучающихся 8-9 лет, зачисление в группы на дополнительные предпрофессиональные программы).

После каждого года обучения предусматривается сдача контрольных нормативов по общей физической и теоретической подготовке, определяется степень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.

Применяются следующие формы контроля:

- Теоретическая подготовка: опрос, собеседование и т.д. (по выбору тренера-преподавателя).
- Общефизическая подготовка: тестирование.
- Освоение программного материала: тестирование, наблюдения.

3. Учебный план

**Распределение учебного материала
для групп СОЭ 1, 2, 3 года обучения**
количество недель в учебном году-36
количество часов в неделю-6

Предметные области		
1	Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	14
2	Общая физическая подготовка	74
	ОФП	70
	Контрольно-переводные нормативы	4
3	Избранный вид спорта	100
	Техническая подготовка	60
	Технико-тактическая (игровая подготовка)	40
	Соревновательная подготовка, инструкторская и судейская практика	-
	Восстановительные мероприятия	-
4	Специальная физическая подготовка	24
	Всего	212
5	Самостоятельная работа	4
Итого		216

4. Программный материал

4.1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России.

Общие закономерности возникновения, становления и развития физической культуры и спорта на разных этапах существования человеческого общества. Рассмотрение специфики физической культуры и спорта в России по отношению к развитию мировой системы спорта.

Изучение особенностей физической культуры и спорта в России. Рассмотреть историю физической культуры и спорта. Определить особенности физической культуры и спорта в России. Изучить законодательную базу физической культуры и спорта в России. Рассмотреть развитие спортивной науки. Определить особенности спорта, соревнований, спартакиад в России.

Развитие хоккея в России и за рубежом.

Возникновение хоккея. Появление хоккея в России. Значение хоккея в российской системе физического воспитания. Основные этапы развития отечественного хоккея. Характеристика современного состояния развития хоккея в России и за рубежом. Участие российских хоккеистов на Чемпионатах Мира, Олимпийских Играх, международных турнирах. Развитие массового юношеского хоккея в России. «Золотая шайба», её история и значение для развития хоккея. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Гигиенические навыки и знания. Закаливание. Режим и питание спортсменов.

Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учёбы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею, к личному снаряжению, спортивной одежде и обуви хоккеистов. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличения сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях хоккеем. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена.

Волевые качества спортсмена: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность перед коллективом, инициативность. Психологическая подготовка хоккеистов, её значение для достижения высоких результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов. Психологическая подготовка непосредственно перед матчем и в ходе его. Индивидуальный подход к занимающимся.

Правила игры, организация и проведение соревнований.

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Золотая шайба». Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная, олимпийская. Их особенности. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, форма и порядок представления отчётов. Назначение судей. Оформление хода и результатов

соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест для соревнований, информация.

Места занятий, оборудование, инвентарь и ТБ.

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке и его оборудование. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

4.2. Практическая подготовка

Общefизическая 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 сидя 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 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 остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения на брусках, 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 схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке, проплывание коротких отрезков на время. 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, длины, тройным с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину, метание гранат и камней. 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. Повторное проплывание отрезков 25-100 метров на время.

Игры на воде.

Технико-тактическая (игровая) подготовка.

Техника игры.

Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90°, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления бега с помощью переступания без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений. Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги. Опускание и падение на одно, два колена; различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

Техника нападения.

Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге. Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Обучение приёму шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приёму шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лёжа). Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпуском шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение.

Техника обороны.

Обор и выбрасывание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки соперника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приёмы овладения шайбой с помощью клюшки при введении её в игру. Отбор шайбы клюшкой положенной на лёд. Прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения – выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнёра, соперника. Умение вести шайбу и выполнить бросок по воротам, обводку соперника, силовые приёмы. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определённых участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями. Длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком.

Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: передай и выйди, скрестный выход. Умение выполнять групповые взаимодействия на определённом участке площадки. Обучение передачам, отбору шайбы в квадратах с различными сочетаниями занимающихся – 3:2; 4:3; 3:1; 3:3; 5:3 с введением дополнительных занятий. Игра с одним водящим в круге; в одно, в два касания; до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия; перехват продольного и диагонального паса; отбор шайбы при помощи клюшки; нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием её в момент приема шайбы соперником. Групповые взаимодействия: умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трёх нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплу в команде.

Тренировочные игры.

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника тактика игры команды и её отдельных звеньев и игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками и звеньями. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

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 камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, 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 приемов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера 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 направлениях. 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 вперед). 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 партнера (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 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.

Подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов упражнений.

Построение тренировочного процесса, управление тренировкой не может быть эффективным без получения своевременной информации о развитии различных физических качеств, технической подготовленности занимающихся.

Условия и требования к организации и проведению контрольных испытаний:

1. В связи с большим количеством тестов, многие из которых требуют значительных физических нагрузок, рекомендуется проводить испытания в течении двух дней.
2. Контрольные испытания целесообразно проводить после дня отдыха или после дня с малой физической нагрузкой.
3. В целях предупреждения травматизма необходимо учитывать состояние здоровья испытуемых.
4. Проведению контрольных испытаний предшествует квалификационная разминка.
5. Тестирование следует проводить не менее двух раз в году, после медицинского обследования.
6. Спортивная форма одежды должна соответствовать видам испытаний (например, тесты специальной подготовки на льду выполняются в полной защитной форме для игры в хоккей).

Примерный план-график распределения учебных часов по месяцам группы спортивно-оздоровительного этапа 1,2,3-го года обучения

количество недель в учебном году-36

количество часов в неделю-6

Виды подготовки		Всего часов	Месяцы								
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	14	2	2	1	1	1	1	2	3	1
2	Общая физическая подготовка	74	12	12	8	4	4	10	10	10	4
	ОФП	70	12	12	8	4	4	7	10	10	3
	Контрольно-переводные нормативы	4						3			1

3	Избранный вид спорта	100	8	11	12	20	18	10	13	8	-
	Техническая подготовка	60	6	7	6	10	10	4	11	6	
	Технико-тактическая (игровая подготовка)	40	2	4	6	10	8	6	2	2	
	Соревновательная подготовка, инструкторская и судейская практика	-									
	Восстановительные мероприятия	-									
4	Специальная физическая подготовка	24	3	3	3	3	3	3	3	3	
5	Самостоятельная работа	4	1							2	1
	Итого	216	26	28	24	28	26	24	28	26	6

Задачи обучения

Группа СОЭ первого года обучения:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники и тактическим действиям игры в хоккей.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.
7. Формирование дружеских отношений внутри спортивного коллектива.

Группа СОЭ второго года обучения:

1. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма детей.
2. Повышение общефизической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
3. Овладение приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Овладение основами тактики командных действий.
6. Воспитание навыков соревновательной деятельности по хоккею.
7. Способствовать формированию у детей коммуникативных навыков.

Группа СОЭ третьего года обучения:

1. Укреплять здоровье, закалывать организм, содействовать правильному физическому развитию, повышать уровень общей физической подготовки.
2. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
3. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
4. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Хоккеисты выполняют различные функции во взаимодействии.
5. Совершенствование тактики командных действий.
6. Приобщение к соревновательной деятельности на уровне города.

Приемы технической подготовки

Приёмы игры	СОЭ-1	СОЭ - 2	СОЭ -3
Ведение шайбы по прямой.	+	+	+
Ведение шайбы с быстрым изменением движения		+	+
Передача шайбы в движении		+	+
Обманные движения на скорости		+	+
Ведение шайбы с уходом от преследования	+	+	+
Ведение шайбы внутренней и внешней стороной клюшки	+	+	+
Обыгрыш один на один	+	+	+
Обыгрыш быстро сближающегося защитника	+	+	+
Обводка защитников в изменяющейся обстановке.	+	+	+
Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами клюшки.	+	+	+
Отработка различных коротких передач в движении		+	+
Отработка ответного паса в движении		+	+
Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперёд	+	+	+
Короткая передача с лёта		+	+
Короткие передачи в движении	+	+	+
Ритмичная смена ног при выполнении передачи	+	+	+
Отработка остановки и шайбы своевременности короткого паса	+	+	+
Быстрый пас и остановка шайбы		+	+
Короткий пас в движении		+	+
Обработка шайбы и точность передачи	+	+	+
Отработка удара после вбрасывания	+	+	+
Отработка удара с близкого расстояния с лёта или полулёта	+	+	+
Удар в ворота по углам (верх, низ)	+	+	+
Удар в ворота по движущейся шайбе	+	+	+
Отработка ударов обеими сторонами клюшки	+	+	+
Отработка ударов с острого угла		+	
Ведение шайбы с ударом	+	+	+
Удар по воротам после обводки	+	+	+
Удар по воротам после передачи с фланга		+	+
Передача шайбы в движении назад под удар партнёру	+	+	+
Поперечные передачи и завершение атаки в движении		+	+
Финт «ложный замах на удар».	+	+	+
Финт «ложная остановка».	+	+	+
Финт «пробрось шайбу».	+	+	+
Финт «уход с шайбой».	+	+	+
Финт «выпад в сторону».	+	+	+
Финт «оставь шайбу партнеру»	+	+	+
Игра вратаря			
Ловля шайбы во время перехвата передачи с фланга	+	+	+
Отбивание шайбы во время верховой фланговой передачи	+	+	+
Подбор движущейся шайбы	+	+	+
Ловля шайбы после сильного удара на уровне груди	+	+	+
Введение движущейся шайбы в игру	+	+	+
Различные ситуации при отражении удара.	+	+	+

Особенности обучения техническим приемам

В группах СОЭ 1 года обучения с помощью специальных упражнений, обучающиеся овладевают множеством простых технических приемов и осваивают широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными. Выполнять их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижной или слабо катящейся шайбы, без сопротивления.

В группах СОЭ 2 года обучения техническим элементам или приемам происходит с сокращением времени на обработку шайбы, с пассивным сопротивлением в упражнениях, где применяются обманные движения, с разучиванием дополнительных технических приемов и использованием их в сочетании с ранее усвоенными.

На этом этапе подготовки техническая оснащенность должна постепенно адаптироваться к самой игре и умению мыслить и выполнять на поле задуманное, что является фундаментом дальнейшего обучения.

В группах СОЭ 3 года обучения возрастает объем упражнения технико-тактической направленности, максимально приближенных к игре. Упражнения, применяемые в обучении, должны быть с сопротивлением и конкретным заданием, с использованием в технике различных связок и соединений. Правильное и устойчивое выполнение подводящих упражнений, которые используются при обучении сложным двигательным действиям, в дальнейшем дает возможность успешно действовать во время игры, принимать правильные решения на фоне волевых напряжений и физических нагрузок.

Выбор технических средств конкретной игровой ситуации и игры в целом требует рассматривать тактику не изолированно, а только в связи с технической обученностью, тогда игроки смогут научиться творчески и быстро выбирать и использовать именно те технические приемы, которые больше всего подходят в данной ситуации. Обучение и совершенствование игровых тактических комбинаций, как совместных действий хоккеистов, проводятся практически так же, как обучение и совершенствование действий отдельного игрока.

Сначала главное внимание следует уделять сыгранности и взаимопониманию в малочисленных составах на ограниченных площадках (1x1, 2x1, 2x2, 3x2 и т.д.), не забывая совершенствовать технику движений каждого с шайбой и без шайбы. Вершина технической и тактической подготовки - освоение игровой системы, которая представляет собой новую ступень в действиях игрока, способного подчинять индивидуальные способности игровым возможностям команды. Постоянный эффективный контакт с шайбой - ключ к успеху в обучении игре.

Успех в работе с шайбой - это оптимальное повторение большого количества приемов, которыми жаждут овладеть игроки и это является основой обучающих процессов.

Эффективное обучение приемам работы с шайбой и использование их в играх является основополагающим для игроков, чтобы через обучение они приобщались к большой игре.

На занятиях хоккеем легче использовать жизненную энергию обучающихся на развитие чувства шайбы, которое является лучшим мотивом для дальнейшей практики и обучению игре.

Овладение техническими приемами дает возможность уверенно продолжать движение вперед и получать большое удовольствие от игры. Из всего многообразия технических приемов хоккеистов в период обучения необходимо, прежде всего, освоить четыре основных упражнения и десять - двенадцать упражнений по их совершенствованию, после чего дальнейшее обучение происходит быстрее и более эффективно.

Тактическая подготовка

В хоккее не бывает «чистой» техники. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач. Научится, искусно владеть клюшкой можно только в живом и тесном взаимодействии этих двух взаимообуславливающих компонентов хоккея.

Важно научить обучающихся следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил (своих и противника); определять положение шайбы в конкретный момент игры, направление полёта шайбы, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

Основными задачами тактической подготовки является:

1. Овладение основами командных тактических действий в нападении защите.
2. Формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов.
3. Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без шайбы. Правильное расположение на хоккейной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения паса.

Индивидуальные действия с шайбой. Целесообразное использование изученных способов ударов по шайбе. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости шайбы. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения шайбы, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с шайбой, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Выполнять простейшие комбинации при: начале игры, вбрасывание в своей зоне и зоне соперника.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им шайбы, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата шайбы. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить перехват шайбы изучаемым способом.

Групповые действия. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести шайбы в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при ударе с углов, ударах вблизи своих ворот.

Приемы тактической подготовки

Тактика нападения	СОЭ-1	СОЭ-2	СОЭ-3
Открывание для приёма паса	+	+	+
Создание численного преимущества на отдельном участке площадки	+	+	+
Умение выбрать из нескольких возможных решений			

наиболее рациональное.	+	+	+
Смена флангов атаки путём точной, длинной передачи шайбы.	+	+	
Взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника	+	+	+
Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.	+	+	+
Организация быстрого нападения	+	+	+
Организация постепенного нападения.			+

Тактика защиты	СОЭ-1	СОЭ-2	СОЭ-3
Отработка «закрывания» перехвата и отбора шайбы.	+	+	+
Отработка правильного выбора позиции и страховки при организации обороны	+	+	+
Создание численного превосходства в обороне.	+	+	+
Организации обороны против быстрого и постепенного нападения.	+	+	+
Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.	+	+	+
Выбор места при перехвате шайбы.	+	+	+
Организация атаки при вводе шайбы в игру.	+	+	+
Руководство игрой партнёров при обороне		+	+
Определение момента выхода и отбора шайбы во время приёма шайбы.	+	+	+

Особенности методики тактической подготовки.

Цель тактической подготовки научить игроков наиболее эффективно использовать силы и возможности для победы над соперником. Игрокам важно овладеть различными тактическими вариантами и уметь ими воспользоваться в разнообразных соревновательных условиях.

Особенности методики на данном этапе требуют:

1. Индивидуального подхода к игрокам при изучении сложных технико-тактических приёмов.
2. Изучения командной тактики в условиях игры 5х5.
3. Определения игровых амплуа игроков.
4. Углубления теоретической подготовки, направленной на изучение правил игры, а так же групповых и командных действий (тактических), проявления самостоятельности в решении игровых ситуаций.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

- Индивидуальные технические действия в защите и в нападении без шайбы.
- Индивидуальные технические действия в защите и в нападении с шайбой.
- Групповые технические действия (в защите и в нападении)
- Индивидуальные тактические действия без шайбы (определение игровых амплуа игроков).
- Темы теоретической подготовки тактика нападения:
- Индивидуальные тактические действия с шайбой.
- Групповые тактические действия (изучения командной тактики в условиях игры 5х5).

Темы теоретической подготовки тактика защиты:

- Индивидуальные тактические действия.
- Групповые тактические действия.

Игровая подготовка.

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля), предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили шайбу при передаче соперников или подобрали её рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забьет гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки хоккеистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, педагог тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

2. Учебная игра 5 x 5. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды или после остановки игры. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забившего шайбу и начинает держать того же соперника.

3. Учебная игра с ограничениями. Например, запрещается вести шайбу больше 2-3 раз. При нарушении этого условия шайба переходит во владение соперников.

4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. Например, игрок может терять шайбу, если во время ведения не укрывает шайбу туловищем или ведёт шайбу возле ближней к сопернику ноги.

В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут.

Учащиеся осваивают следующие темы:

Основы игры в хоккей: Владение шайбой. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря. Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

Спортивные игры: Одним из средств подготовки юных хоккеистов являются спортивные игры (баскетбол, футбол, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных хоккеистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Выработывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты. Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств хоккеиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

- Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.
- Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных хоккеистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, стритбол, волейбол и т.д.).
- Виды эстафет (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета и др).

Ожидаемые результаты.

Группа СОЭ первого года обучения

К концу учебного года обучающиеся:

1. Приобретают знания теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП
3. Осваивают основные приёмы игры в хоккей (перемещения, удары по шайбе с различных положений, различные остановки шайбы, ведение шайбы, обманные движения).
4. Выполняют основные действия игры вратаря.
5. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
6. Применяют изученные способы выполнения ударов и бросков шайбы, остановка шайбы.
7. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков),
8. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.

У обучающихся повышается уровень функциональной подготовки.

Группа СОЭ второго года обучения

К концу учебного года обучающиеся:

1. Приобретают теоретические знания.
2. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
3. Владели следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой владения шайбой, ведение с правой и левой стороны, изменение направления и ритм движения.
4. Знают основные правила игры в хоккей.
5. Применяют в практической игре: обманные движения и отбор шайбы, групповые комбинации.
6. Выполняют «финты» с учётом игрового места в составе команды.
7. Умеют оценивать игровую ситуацию.
8. Осуществляют переход от обороны к атаке.
9. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
10. Умеют оценивать свои игровые действия.
11. Осваивают действия вратаря (занимать правильную позицию при различных ситуациях вблизи своих ворот).

У обучающихся повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность. Появляется мотивация к учебной-тренировочной деятельности.

Группа СОЭ третьего года обучения

К концу учебного года обучающиеся:

1. Приобретают теоретические знания.
2. Осваивают детали технических действий (ориентируются в них со смыслом действия и его целью).

3. Применяют технические приёмы в условиях экстремальной игры, обретают знания о сущности двигательной задачи и пути её решения.
4. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры.
5. Могут находить верные решения в игре, тактически строить игру.
6. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
7. Применяют в игре технические и тактические приёмы вратаря.
Повышается общий уровень функциональной подготовки.

Контрольные упражнения для спортивно-оздоровительного этапа по специальной физической подготовке юного хоккеиста.

№ 1 Бег на коньках 36 м.

Определение уровня специальных скоростных возможностей хоккеиста.

Выполнение:

Испытуемый(ые) в парах встают к линии старта (линия ворот) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу начинают бежать вперед, на полной скорости пересекают линию финиша.

- Дается 2 попытки
- Выполняют в полной хоккейной форме.

№ 2 Бег на коньках 36 м. спиной вперед

Определение специальных скоростных возможностей хоккеиста и технику передвижения на коньках спиной вперед.

Выполнение:

Испытуемый (ые) в парах встают к линии старта (линия ворот) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу начинают бежать вперед, на полной скорости пересекают линию финиша.

Испытуемые должны стартовать и бежать до линии финиша спиной вперед.

№ 3 Бег на коньках (челночный) 18 м x 12р

Определение уровня скоростной выносливости хоккеиста.

Выполнение:

Испытуемый встает к линии старта, так чтобы коньки и клюшка находилась за ней. По сигналу бежит вперед к линии 18 метровой отметки, добежав до нее, останавливается и возвращается назад к линии старта, таким образом пробегает эту же дистанцию еще 11 раз.

Замечание:

- Прежде чем начать катится в обратную сторону, испытуемый обязан пересечь линию старта или противоположную линию полностью.
- В конце каждого отрезка дистанции обязательное торможение.
- Если испытуемый не выполняет два выше указанных правила, тест прекращается.

№ 4 Слаломное передвижение на коньках без шайбы.

Определение техники передвижения на коньках. Упражнение выполняется в углу хоккейного поля в районе точки вбрасывания. Между линией ворот и синей линией через точку вбрасывания устанавливается 4 стойки на расстоянии 6 м. одна от другой. От стойки стоящей на линии ворот, на расстоянии 3 метров вправо и влево устанавливается еще две стойки.

Выполнение :

Испытуемый стартует от линии ворот, бежит до синей линии, тормозит, возвращается назад, выполняет скольжение (слалом) оббегая 4 стойки вперед и назад. Завершается упражнение гладким бегом до синей линии. Тормозит на линии и возвращается назад к линии финиша.

Прежде чем делать сигнал старта, убедиться, что коньки и клюшка испытуемого находится за линией старта. Если испытуемый падает, упражнение прекращается. При второй попытке выполнение продолжается даже при падении. Используются только стойки, при падении стойки быстро поставить на место.

№ 5 Слаломное передвижение на коньках с шайбой.

Определение уровня техники передвижения на коньках и техники владения клюшкой.

Выполнение:

Испытуемый стартует от линии ворот, бежит до синей линии, тормозит, возвращается назад, выполняет скольжение (слалом) оббегая 4 стойки вперед и назад. Завершается упражнение гладким бегом до синей линии. Тормозит на линии и возвращается назад к линии финиша. Выполняется так же, как и предыдущее, только с ведением шайбы. Испытуемый использует все виды ведения, обводки. При ведении шайбы по прямой, шайба не должна отпускаться больше 2 м. вперед.

№ 6 Восьминутный бег на коньках.

Определение уровня общей выносливости в специфических условиях (катания на коньках). Через каждые 10 м. от линии старта и в 4м. от борта устанавливаются стойки по периметру хоккейного поля, образуя своеобразный коридор. Каждый испытуемый выбирает себе партнера, с которым будет проходить упражнение.

Выполнение:

По сигналу испытуемые начинают катиться, проходя по коридору, образованному стойками и бортом хоккейного поля, до тех пор, пока не истекнут 8 минут. По окончании времени, по сигналу испытуемые останавливаются на местах для того, чтобы сосчитать дополнительное количество метров, пройденных испытуемыми во время последнего незаконченного круга. После записи результатов, стартует 2 группа, а первая считает количество кругов и метры которые они пройдут. Необходимо попробовать выполнение данного упражнения на тренировке.

№ 7 Точность передачи шайбы.

Определение точности выполнения передачи шайбы в процессе ведения.

Необходимый инвентарь: 6 стоек. К стойкам привязываются клюшки и расставляются по 3 стойки на левую и правую стороны хоккейного поля вдоль борта от центральной линии до синей линии. На расстоянии 1 м. друг от друга.

Выполняется из центрального круга вбрасывания, в клюшки, расположенные по правую или левую сторону борта (в зависимости от способа держания клюшки.) при пересечении с синей линией.

Выполнение:

Один из испытуемых производит вбрасывание шайбы в точку «А» .Второй испытуемый подхватив шайбу катится с ней в точку «Б» и не пересекая ее должен выполнять передачу в клюшки стоящие со стойкам у борта. Дается 2 попытки по 5 шайб.

Начисление очков:

- За попадание в клюшку - 5 очков
- За попадание между клюшкой и стойкой - 2 очка
- За попадание между клюшкой и стойкой - баллы не насчитываются

Испытуемый должен начинать движение из статического положения. Передача выполняется из центрального круга или центральной точки вбрасывания. Необходимо попробовать выполнение данного упражнения на тренировке.

Врачебный контроль.

В начале года все обучающиеся проходят медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах, обучающихся по программе является контроль за состоянием здоровья.

Список литературы.

1. Букатин, А.Ю. Юный хоккеист; Пособие для тренеров. – М.; Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
2. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В.А. Быстров. – М.: Terra-Спорт, 2006. – 64с., ил.
3. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., Физическая культура и спорт. 1980. С. 305-326.
4. Ишматов, Р.Г. Подготовка хоккеистов в ДЮСШ и СДЮШОР / Р.Г. Ишматов, В.В. Шилов - Санкт-Петербургский гос. ун-т физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2008
5. Колосков, В.И. Подготовка хоккеиста: техника, тактика / В.И. Колосков, Климин В.П. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 200 с., ил.
6. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учебных заведений / В. П. Савин. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.– 400 с.
7. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми дошкольного возраста». изд-во М. «Просвещение» 1986
8. Хоккей: примерная программа/М.: Советский спорт, 2009. Под ред: Ю.Г. Казанцева