

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
Муниципальное автономное учреждение города Новосибирска
«Спортивная школа «Центр зимних видов спорта»
(МАУ СШ «ЦЗВС»)

ПРИНЯТА
на тренерском совете
от « 14 » января 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ СШ
«Центр зимних видов спорта»
Бочкарёв В.А.
« 14 » января 2019 г.



ПРОГРАММА
организации спортивно-оздоровительной работы
по развитию физической культуры и спорта
среди различных групп населения

Вид спорта – хоккей с мячом

Срок реализации: без ограничений

Новосибирск - 2019

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Нормативная часть.....	4
3.	Методическая часть.....	5
3.1.	Организационно-методические указания.....	5
3.2.	План и график распределения часов	7
3.3.	План годовичного цикла подготовки.....	7
3.4.	План распределения программного материала в годовичном цикле.....	8
3.5.	Программный материал для практических занятий.....	8
3.5.1.	Физическая подготовка.....	8
3.5.2.	Техническая подготовка.....	12
3.5.3.	Тактическая подготовка.....	13
3.6.	Теоретическая подготовка.....	14
3.6.1.	Психологическая подготовка.....	15
4.	Воспитательная работа.....	17
5.	Оценка и контроль тренировочной деятельности.....	19
	Список литературы.....	21

1. Пояснительная записка

Хоккей с мячом – командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей спортсменов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но хоккей с мячом основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника.

В России хоккей с мячом является очень популярным видом спорта. Это объясняется притягательностью его как зрелища, динамичностью и яркостью впечатлений. Одновременно он является настоящей школой мужества, проявления ума и уникальной технической и физической подготовленности.

Отличительной чертой данного вида спорта является уникальный набор действий, выполняемых хоккеистами во время тренировочного и соревновательного процесса, неиспользуемых в данной совокупности в других видах спорта.

Особенность хоккея с мячом заключается в умении выполнять сложные движения и приемы в условиях взрывных скоростей и интенсивного физического контакта. Игра требует большой мышечной массы и недюжинной силы при агрессивном столкновении с соперником, но, вместе с тем, хоккеисту необходимо эффективно двигаться, сохранять ловкость на высокой скорости и быть способным на взрывное усилие, отчего лишняя масса тела в этой игре не нужна. Катание на коньках само по себе не является естественным способом передвижения для человека, плюс добавляются действия с клюшкой. Также к особенностям относится наличие высокой реакции на постоянные изменения в игровой ситуации, силовая борьба, постоянные старты и остановки в игровое время, смена направлений движения.

С целью всестороннего развития личности, выявления спортивно-одаренных детей и профессиональной ориентации для сферы физической культуры и спорта разработана данная программа «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения» (далее – Программа)

Направленность программы «Хоккей с мячом» - организация и проведение спортивно-оздоровительной работы среди различных групп населения по данному виду спорта.

Цели программы:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники хоккея с мячом;

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Программа включает нормативную и методическую части, содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса спортивно-оздоровительной работы.

В нормативной части Программы сформулированы задачи деятельности учреждения, режимы тренировочной работы.

Методическая часть Программы отражает особенности подготовки хоккеистов как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направления различных нагрузок. Приводятся организационно-методические указания, план и график распределения программных часов, программный материал, материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке.

2. Нормативная часть

Организация спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в соответствии с Федеральным законом № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети в возрасте от 5 лет, имеющие разрешение врача-педиатра. Возрастной диапазон занимающихся в одной группе от 5 до 18 лет.

Спортивно-оздоровительная работа проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1-го года до нескольких лет.

Программа решает следующие задачи:

- формирование у детей интереса к физической культуре, спорту и хоккею с мячом;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств;
- овладение основами техники и тактики хоккея с мячом.

Критериями успешной реализации данной Программы являются:

- стабильность списочного состава детей и их регулярная посещаемость тренировочных занятий;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;

- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.
- Результатами реализации Программы являются:
- формирование знаний, умений и навыков по хоккею с мячом;
 - вовлечение в систему регулярных занятий.

Режимы тренировочной работы

Уровень подготовки	Срок реализации	Минимальный возраст для зачисления	Мин./макс. количество детей в группе (человек)	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю
Спортивно-оздоровительный	Весь период	5 лет	15 / 30	6	3

3. Методическая часть

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всей спортивно-оздоровительной работы.

Программа рассчитана на 46 недель (42 недели в рамках учреждения + 4 недели летняя оздоровительная программа)

На комплектование спортивно-оздоровительных групп отводится один месяц, начиная с 1-го января. При наличии мест, оставшимися вакантными, Учреждение имеет право установить сроки дополнительного приёма.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь прибывших детей, так и из числа занимающихся, не освоивших программу спортивной подготовки по хоккею с мячом.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых мероприятиях.

3.1. Организационно-методические указания

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание развитию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

**Сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств
приводятся в таб. 1**

Таблица 1

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)			
	5	6	7	8
Рост				
Мышечная масса				
Быстрота				
Скоростно-силовые качества				
Сила				
Выносливость (аэробные возможности)				+
Анаэробные возможности				
Гибкость	+	+	+	+
Координационные способности				
Равновесие			+	+

При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности, строго нормировать физические нагрузки, в занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого, в занятиях с занимающимися более юного возраста следует уделять должное внимание освоению техники хоккея с мячом, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков, у них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы центральной нервной системы, они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения. В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей более юных хоккеистов.

Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне. При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание занимающихся на овладение скоростным маневрированием в движении на коньках лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами, взаимостраховки, отбор мяча клюшкой и с помощью силового единоборства туловищем.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и тактических действий хоккеисты должны уметь хорошо владеть коньками, клюшкой и мячом. При этом начинать надо с освоения передач мяча. Передача мяча – это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами сводит на нет любые тактические построения. В тренировочных заданиях по совершенствованию передач, помимо работы над техникой, необходимо

воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

3.2. План и график распределения тренировочной нагрузки

План и график распределения тренировочной нагрузки – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов всех видов подготовки. При составлении плана следует исходить из специфики хоккея с мячом, возрастных особенностей хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея с мячом. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и игровой деятельности. Затем, взяв за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея с мячом, рассчитываем объемы (в астрономических часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

План распределения программного материала по видам деятельности приводится в таб. 2

Таблица 2

№ п/п	Вид подготовки	часов
1	Общefизическая подготовка.	82
2	Специальная физическая подготовка.	40
3	Техническая подготовка.	126
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	4
5	Летняя оздоровительная кампания	24
	Всего часов	276

3.3. План годового цикла подготовки

Особенность спортивно-оздоровительной работы – это работа как с мало подготовленными детьми, так и с детьми с разным уровнем физического развития, поэтому распределение программного материала в годовом цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение технике катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления хоккеистов. Основной задачей Программы будет являться набор максимально большого количества юных хоккеистов и формирование у них интереса к занятиям хоккеем с мячом, а также всестороннее

гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики хоккея с мячом, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

3.4 План распределения программного материала в годичном цикле для спортивно-оздоровительных групп приводится в таб.3

Таблица 3

Виды подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общефизическая подготовка	82	7	8	9	9	8	10	4	-	5	7	8	9
Специальная физическая подготовка	40	1	3	3	4	4	4	-	-	3	5	5	5
Техническая подготовка	126	15	19	14	13	15	-	-	-	17	14	11	9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	1	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	1
Летняя оздоровительная кампания	24	-	-	-	-	-	12	12	-	-	-	-	-
ВСЕГО	276	24	30	26	27	27	26	16	-	26	26	24	24

3.5. Программный материал для практических занятий

3.5.1. 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 подразделяется 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, следует представлять как общеподготовительные, а средства, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Общеподготовительные упражнения:

1. Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал.

Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону, выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор лежа и переход в положение основной стойки.

3. Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: отжимание в упоре лежа, приседание на одной или двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

При воспитании силовых способностей у детей прежде всего следует избегать несоответствующих возрасту и подготовленности упражнений: чрезмерно больших нагрузок на позвоночник; длительных односторонних напряжений мышц туловища; перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях; длительных мышечных усилий, связанных с натуживанием. Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у хоккеистов способность расслаблять мышцы после их напряжения. Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

4. *Упражнения для развития скоростных качеств.*

Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-60 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс.), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, диска. Упражнения со скакалками.

5. Упражнения для развития координационных качеств.

Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

6. Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

7. Упражнения для развития общей выносливости.

Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры – преимущественно футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Из существующих методов применения упражнений для развития выносливости наиболее приемлемым является повторный метод чередования нагрузки с паузами отдыха. Может быть использован переменный метод тренировки, заключающийся в чередовании нагрузок повышенной, средней и малой интенсивности (без пауз отдыха) и равномерный метод тренировки, заключающийся в выполнении всего запланированного объема работы в одинаково постоянном темпе.

Специально-подготовительные упражнения:

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств:

- силовые и скоростно-силовые;
- скоростные;
- координационные;

– специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением мяча. Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения мячом. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук. Упражнения в бросках, передаче и остановках мяча.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: мяча, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения мячом) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении мяча и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями с помощью

партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы, эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

3.5.2. Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки занимающихся. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень мастерства хоккеиста.

Методика подготовки предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

В таблицах 4, 5 и 6 представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

Техническая подготовка. Приемы техники передвижения на коньках

Таблица 4

№ п/п	Приемы техники хоккея с мячом
1	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке +
2	Основная стойка (посадка) хоккеиста +
3	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул +
4	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой +
5	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот +
6	Бег скользящими шагами +
7	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда
8	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием) +
9	Повороты по дуге переступанием двух ног +
10	Повороты влево и вправо скрестными шагами +
11	Торможения полуплугом и плугом +
12	Старт с места лицом вперед +
13	Бег короткими шагами +
14	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной из двух ног +
15	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда +
16	Бег спиной вперед переступанием ногами +

Техническая подготовка. Приемы техники владения клюшкой и мячом

Таблица 5

№ п/п	Приемы техники владения клюшкой и мячом
1	Основная стойка хоккеиста +
2	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хвататы): обычный; широкий; узкий +
3	Ведение мяча на месте +
4	Широкое ведение мяча в движении с переключением клюшки через мяч +
5	Ведение мяча не отрывая клюшки от мяча +
6	Ведение мяча дозированными толчками вперед +
7	Обводка соперника на месте и в движении +
8	Длинная обводка +
9	Бросок мяча с длинным разгоном +
10	Бросок мяча с коротким разгоном (кистевой) +
11	Броски в процессе ведения, обводки и передачи мяча +
12	Остановка мяча клюшкой, коньком, рукой, туловищем +
13	Отбор мяча клюшкой способом выбивания +

Техническая подготовка. Техника игры вратаря

Таблица 6

1	Обучение основной стойке вратаря +
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому +
3	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево) +
4	Т-образное скольжение (вправо, влево) +
5	Передвижение вперед выпадами +
6	Торможение на параллельных коньках +
7	Передвижения короткими шагами +
8	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря +
9	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями + ловля мяча
10	Ловля мяча стоя на месте +
11	Ловля мяча с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках +
12	Ловля мяча на грудь стоя, с падением на колени + отбивание мяча
13	Отбивание мяча блином стоя на месте +
14	Отбивание мяча блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках +
15	Отбивание мяча коньком +
16	Отбивание мяча клюшкой (вправо, влево) +

3.5.3. Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки хоккеистов является тактическая подготовка.

В таблице 7 представлены средства подготовки и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении.

Таблица 7

№ п/п	Приемы техники хоккея с мячом
	Приемы тактики обороны Приемы индивидуальных тактических действий
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции +
2	Отбор мяча перехватом +
3	Отбор мяча клюшкой +
	Приемы тактики нападения Индивидуальные атакующие действия
1	Атакующие действия с мячом: ведение, обводка, бросок, прием мяча, единоборство с вратарем +
	Групповые атакующие действия
1	Передачи мяча - короткие, средние, длинные +
2	Передачи по льду и надо льдом, в клюшку партнера и на свободное место +
	Тактика игры вратаря Выбор позиции в воротах
1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2) +
2	Выбрасывание мяча +

3.6 Теоретическая подготовка

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 занимающихся.

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

Этапы развития отечественного хоккея с мячом.

Возникновение и эволюция хоккея с мячом. Зарождение хоккея с мячом в России. Этапы развития хоккея с мячом. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея с мячом в нашей стране.

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 режима дня и особенности питания в дни соревнований.

Хоккей с мячом как вид спорта и средство физического воспитания

Хоккей с мячом как популярный, широко культивируемый вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея с мячом. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. 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 с мячом» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и мячом, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы, и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность; эффективность выполнения технических приемов; степень подготовки владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности.

План по теоретической подготовке приводится в таб.8

Таблица 8

№ п/п	Приемы техники хоккея с мячом	Часы
1	Физическая культура и спорт в России	2
2	Влияние физических упражнений на организм занимающегося	2
3	Этапы развития отечественного хоккея с мячом	2
4	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	2
5	Хоккей с мячом, как вид спорта и средство физического воспитания	1
6	Основы техники и технической подготовки	2
	ИТОГО	11

3.6.1. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической, игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка

При помощи психологической подготовки решаются следующие задачи:

- воспитание личностных качеств занимающихся;
- воспитание волевых качеств;
- развитие процессов восприятия;
- развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности;
- развитие способности управлять своими эмоциями.

Воспитание личностных качеств

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею с мячом). Так как моральный облик занимающегося зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать занимающегося на повышение самообразования, культуры, эрудиции.

Воспитание волевых качеств

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности занимающегося. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий, при этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений и действий в экстремальных условиях тренировочной деятельности. Целеустремленность и 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.

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

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

Развитие процессов восприятия

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке – важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение мяча, игроков противника и партнеров, объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства хоккеиста. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

Развитие внимания

Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом, концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью.

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в два мяча.

Развитие способности управлять своими эмоциями

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

4. 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 и в свободное 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, лекции, 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.

Ведущее место в воспитательной работе занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности, и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих умений проявлять свои задатки и способности), и решение частных воспитательных задач:

- воспитание волевых качеств личности;
- воспитание спортивного трудолюбия;
- интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки;
- воспитание чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы;

Немаловажное значение имеет работа с родителями – встречи, беседы родителей с инструкторами по спорту и администрацией учреждения; родительские собрания; индивидуальные консультации с медицинскими работниками; участие родителей совместно с детьми в мероприятиях, посвященных праздничным датам.

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

5. Оценка и контроль тренировочной деятельности

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной деятельности позволяет инструктору по спорту анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

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

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

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- анализ индивидуальных и групповых действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий. 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 наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детского хоккея с мячом должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять инструкторскому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике показателей технико-тактической и физической подготовленности.

Результаты реализации Программы

Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование знаний, умений и навыков по виду спорта хоккей с мячом;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- вовлечение в систему регулярных занятий для дальнейших занятий.

Список литературы

1. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. «Юный хоккеист» - Физкультура и спорт 1986.
2. Дерябин С.Е. «Контроль за подготовкой юных хоккеистов» - Физкультура и спорт 1981.
3. Быстров В.А. «Основы обучения и тренировки юных хоккеистов» - Тера Спорт 2000.
4. Комков А.Г., Столов И.И. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации 2007.
5. Букатин, А.Ю., Колузганов, В.М. Юный хоккеист: Пособие для тренеров. М.: Физкультура и спорт, 1986.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007.
7. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов [текст] / .А. Быстров. Москва: Терра-Спорт, 2000.
8. Дерябин, С.Е. Система этапного педагогического контроля подготовленности хоккеистов в детско-юношеских школах: Автореф. дис. ...канд. пед. наук (13.00.04) / Дерябин Сергей Евгеньевич; [ГЦОЛИФК]. М., 1982.

Перечень Интернет-ресурсов.

1. Международная Федерация хоккей с мячом – «<https://ru.wikipedia.org>».
2. Министерство спорта Российской Федерации – «<http://www.minsport.gov.ru>».
3. Федерация хоккея с мячом России – «www.rusbandy.ru».
3. Департамент физической культуры и спорта Новосибирской области «<http://www.minsport.gov.ru>».