

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО ХОККЕЮ С МЯЧОМ»

Программа рассмотрена и
одобрена на тренерском совете
№ 3
от «30» июля 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБФСУ «СПОР
ТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО ХОККЕЮ С МЯЧОМ»
И.Г. Тараканов



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВИЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ХОККЕЮ С МЯЧОМ

Срок реализации программы:
весь период

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Зав. кафедрой ТиМ футбола
и хоккея к.п.н.,
доцент В.А. Блинов

«01» августа 2018г.

РАЗРАБОТЧИКИ:

А.В. Черкащенко,
заместитель директора по СП

Ю.И. Тараканова,
инструктор-методист

А.М. Попков,
тренер

г. КЕМЕРОВО 2018 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2.	ПЛАН ПОДГОТОВКИ	5
3.	ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....	19
4.	ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ.....	22
5.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	25

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предназначена для организации тренировочного процесса среди детей и подростков 7-13 лет, по основной программе набор с 9 лет.

Цель программы является обучение детей спортивной игре хоккей с мячом и формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и выявление способных учащихся с целью дальнейшего их спортивного роста и комплектования в тренировочные группы МБФСУ «СШОР по хоккею с мячом».

Задачи программы:

Развивающие задачи:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладеть основными приемами техники и тактики игры хоккея с мячом;

Воспитательные задачи:

- привить интерес по хоккею с мячом;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков;
- воспитывать чувство коллективизма и ответственности за свои поступки;
- прививать чувство патриотизма к своему городу и стране.

Принципы программы:

Основными принципами планирования занятий являются:

1. В обучении техническим приёмам и движениям используется принцип «от простого к сложному».

2. Усвоение технических приёмов осуществляется через показ основных приёмов самим тренером.

3. Умелое сочетание коллективных и индивидуальных форм обучения.

Возрастной диапазон детей, участвующих в реализации данной программы 7-13 лет.

Программный материал первого года обучения рассчитан на 52 недели 312 часа с тренировочной нагрузкой 3 часа в неделю: 3 раза по 45 мин.

На данном этапе подготовки, согласно уставу, зачисляются обучающиеся с 7 лет, желающие заниматься хоккеем с мячом, имеющие письменное разрешение врача и заявление на зачисление от родителей.

Формы обучения: групповые тренировочные занятия (практические теоретические), самостоятельное выполнение заданий (в том числе индивидуальных), участие в соревнованиях, конкурсах, мероприятиях воспитательной направленности, беседы и короткие лекции.

На первом году обучения периодизация тренировочного 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 СФП хоккея с мячом.

В результате освоения программы, обучающиеся после окончания первого года обучения должны:

знать:

1. Общие понятия о физической культуре, основные средства общефизической подготовки.
2. Общие основы СФП по хоккею с мячом.
3. Правила подвижных и спортивных игр, основные (упрощённые) правила соревнований.
4. Правила гигиены, требования к местам проведения занятий и соревнований.

уметь:

1. Основная стойка (посадка) хоккеиста;
2. Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке;
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. Торможения полуупругом и плугом;

Таблица 1 - Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Средства подготовки	Этап подготовки	
	До 1 года	Старше года
ОФП	80%	75%
СФП	5%	10%
Технико-тактическая	15%	15%

2. ПЛАН ПОДГОТОВКИ

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительная группа
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА	
Теоретическая подготовка	30
Подготовка вне льда	56
Физическая подготовка	44
Обще-тактическая подготовка	12
Подготовка на льду	196
Технико-тактическая подготовка	86
Физическая подготовка	20
Интегральная подготовка	90
Медицинский контроль	10
Педагогический контроль	20
Инструкторская и судейская практика	
Восстановительные мероприятия	
Переводные экзамены	
Общее количество часов	312

Содержание теоретического материала

№	Т Е М А	Кол-во часов	Результаты
1	Физическая культура и спорт	1	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).
2	Оборудование и инвентарь	2	<ul style="list-style-type: none"> • Правила использования оборудования и инвентаря. • Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. • Правила безопасности при занятиях на льду
3	Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена	1	Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.
4	Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка хоккеиста	1	Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления
5	Правила соревнований	1	Правила игры в хоккей с мячом. Правила проведения соревнований.
	Всего часов	6	

Содержание практических занятий

№ п/п	Т Е М А	Кол-во часов	Результат
1.	Общая физическая подготовка	81	
2.1.	Общеразвивающие упражнения: Строевые упражнения, различные формы ходьбы, бега, прыжков. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног	15	Знать и выполнять строевые команды, освоить навыки, связанные с выполнением упражнений Уметь самостоятельно выполнять упражнения
2.2	Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, преодоление веса и сопротивления партнера, лазание по лестнице, перетягивание каната	6	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств
2.3.	Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног, перевороты вперед, в сторону, назад, прыжки, равновесие, ведение мяча после кувырков и	12	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств

	поворотов.		
2.1.4.	Упражнения для развития быстроты. Повторный бег на дистанции от 30 до 60 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег с гандикапом с задачей догнать партнера.	8	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств
2.1.5.	Упражнения для развития выносливости. Бег равномерный и переменный на 400 метров.	3	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств
2.1.6.	Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус). Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках. Упражнения в само страховке и страховке партнера.	12	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств
2.1.7.	Игры, игровые упражнения <i>Игры и эстафеты с мячом:</i> «Салки с мячом», «Баши с мячом», «Мяч в стену», «Школа мяча», «Крепость», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч водящему», «Успей спрятаться!», «Снайпер», «Перекасти мяч с ракетки на ракетку», «Поймай мяч от пола», «RollerBall», «Попрыгунчик», « Получить мячик », « Толкание мячика в обруч », « Метание в подвижную цель » <i>Игры и эстафеты с прыжками:</i> «С кочки на кочку», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее до флажка?», «Не задень коробки», « Отталкивание и приземление », « Кто выше? », « Бежал с мячиком » <i>Игры с бегом:</i> «Пятнашки с домом», «Пятнашки по кругу», «Рывок за мячом», «Переноска мячей», «Успей выбежать», «Кто быстрее?», «Перемена мест», «Море волнуется!», «Бег цепочкой», «Жмурки», « Бежал по прямой дорожке с ускорением », « Челночный бег » « Командный скоростной бег ».	25	Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
2	Специальная физическая подготовка	35	
2.1.	Углубленное изучение посадки -Изучение посадки в специальных упражнениях хоккеиста; -Изучение посадки в бегах; -Изучение движение по кругу, правому, левому виражу; -Изучение торможения разными способами -Обучение скрестному шагу при большом наклоне к центру; -Обучение оптимальному ритму шага; - Обучение постановке конька на нужное ребро и т.д.	14	Правильное выполнение упражнений
2.2.	Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений	9	Правильное выполнение упражнений
2.3.	Игры, игровые упражнения <i>Игры и эстафеты с мячом:</i> «Пятнашки» «Третий лишний», «Петушинный бой», и т.д. Спортивные игры, эстафеты	12	Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
3	Технико-тактическая подготовка	6	
4	Участие в соревнованиях, Контрольные нормативы	4	
	Всего часов	132	

2. Практический материал

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка направлена на развитие координационных способностей, ловкости и гибкости и формирования правильной осанки. Для достижения гармоничного развития тренировка по ОФП должна содержать: подвижные игры, координационные упражнения, элементы акробатики, упражнения на развитие гибкости, статические упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на равновесие, Упражнения на укрепление голеностопных суставов, «стейчинг» упражнения, ходьба в разном темпе с переходом на бег, бег до 30м, бег в умеренном темпе до 3 мин., прыжки, хаотичное движение в квадрате, подскоки, лазание по канату, турнику, шведской стенке. Упражнения для развития ловкости.

1. Эстафеты с предметами и без предметов.
2. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.
3. Прыжки на коньках через препятствия.
4. Падения и подъемы.
5. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков.
6. Выбивание мяча у партнера в падении.
7. Игра клюшкой лежа и на коленях.
8. Эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами, с уклонением от применения силовых приемов, резкой сменой направления бега.

Упражнения для развития гибкости.

1. Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны.
2. Вращения туловища, шпагат, полушпагат.
3. Упражнение с клюшкой и партнером.
 4. «Мост» из положения, лежа и стоя (наклона назад), «сальто», и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это

позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т. п.

Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.

При этом следует руководствоваться такими методическими положениями. Реагирование выполнять с максимально возможной быстротой.

Таким образом, эффективность проведения игры зависит от адекватности решения таких организационных факторов, как:

- умение доходчиво и интересно объяснять игру,
- размещение игроков во время ее проведения,
- определение ведущих,
- распределение на команды,
- руководство процессом игры,
- дозирование нагрузок,
- окончание игры.

Перед объяснением учеников следует разместить в исходное положение, из которого они будут начинать игру. Объясняя, учитель сообщает название игры, ее цель и ход, рассказывает о роли каждого игрока, его месте. При объяснении и проведении игры учитель может стоять в таком месте, на котором все игроки могли бы его хорошо видеть и слышать. Для лучшего усвоения игры рассказ можно сопровождать показом отдельных сложных движений. Особое внимание игроков следует обратить на правила игры. И если эта игра проводится впервые, учитель проверяет, все ли игроки понимают ее правила. Существует несколько способов определения ведущего, а применяют их в зависимости от условий занятий, характера игры и количества игроков. Учитель может назначить ведущим одного из игроков на свое усмотрение, коротко обосновав свой выбор. Ведущего также могут избрать сами игроки. Однако для этого необходимо, чтобы они хорошо знали друг друга. Можно назначить ведущего и по результатам предшествующих игр. Этот выбор стимулирует учеников добиваться лучших результатов. Часто применяют жеребьевку в виде счета. Роли ведущего могут быть разнообразными и оказывать содействие формированию организаторских привычек и активности. В командных играх и эстафетах соревнуются между собой две большие команды, а распределение игроков на команды может осуществляться учителем одним из следующих способов:

- с помощью расчета,
- фигурной маршировкой,

- по указанию руководителя,
- по выбору капитанов, которые поочередно добирают себе игроков.

Все способы распределения на команды надо вводить соответственно характеру и условиям проведения игры, а также составу игроков. В сложных играх с большим количеством игроков необходимо привлекать судей – помощников, они считают очки или время, наблюдают за порядком и состоянием места для игры.

Помощники и судьи назначаются из учеников, освобожденных по состоянию здоровья от выполнения физических упражнений средней и большой интенсивности, для которых физическая нагрузка игры противопоказана. Если таких учеников нет, то помощников и судей назначают из числа игроков. Руководство игрой, бесспорно, тяжелейший и вместе с тем решающий момент в работе педагога, так как только это может обеспечить достижение запланированного педагогического результата. Руководство игрой включает несколько обязательных элементов:

- наблюдение за действиями учеников,
- устранение ошибок,
- коллективных приемов,
- пресечение проявлений индивидуализма, грубого отношения к игрокам,
- регулировка нагрузок,
- стимулирование необходимого уровня эмоциональной активности на протяжении всей игры.

Направляя игровую деятельность, учитель помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь самостоятельности и творческой активности игроков. В отдельных случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя, как лучше действовать в той или другой ситуации. Важно своевременно исправлять ошибки. Объяснять ошибку нужно коротко, демонстрируя правильные действия. Если этих приемов недостаточно, применять специальные упражнения, в отдельности анализируя ту или другую ситуацию. Ответственный момент в руководстве подвижными играми – дозирование физической нагрузки. Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает детей, и они не ощущают усталости. Во избежание переутомления учеников необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность. Регулируя физическую нагрузку в игре, учитель может использовать разнообразные приемы: уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру, изменять количество повторений игры. Окончание игры должно быть своевременным. Преждевременное или внезапное окончание игры вызовет неудовольствие учеников. Во избежание этого педагог должен уложиться во время, отведенное для игры. После окончания игры необходимо подвести итог. При сообщении результатов следует указать командам и отдельным игрокам на допущенные ошибки и отрицательные и положительные моменты в их поведении.

Игра может быть включена во все части тренировки. Подготовительная часть – игры небольшой подвижности и сложности, которые помогают сосредоточить внимание учеников. Характерными видами движений для

этих игр является ходьба. Основная часть – игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими упражнениями, которые требуют большой подвижности. Игры в основной части должны помогать изучению и усовершенствованию техники выполнения тех или других упражнений. Заключительная часть – игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами организации. Они должны содействовать активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части.

Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств. Приводим примерный комплекс подвижных игр:

«Получить мячик»

Инвентарь – мячик, шнурок.

Основная цель – усвоение ритма выполнения последних трех шагов и отталкивания.

Организация – подвесить на шнурке мячик на доступной ученикам высоте. Установить очередность выполнения упражнений.

Проведение – ученик выполняет три шага разбега, отталкивается одной ногой и старается тронуть рукой подвешенный на шнурке мячик. Высота, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивается для того, чтобы знать, на сколько сантиметров поднимается мячик. Для определения личного или командного первенства за каждый удачный прыжок начисляется одно очко. Удачным считается прыжок, если ученик коснулся рукой мячика. На каждой высоте выполняется одна попытка.

«Отталкивание и приземление»

Место проведения – сектор для прыжков в высоту.

Инвентарь – резиновый бинт или планки для прыжков в высоту.

Основная цель – научиться отталкиваться и приземляться.

Организация – провести с обеих сторон от планки в яме для приземления и в секторе на всю ширину ямы 4 линии. Расстояние между линиями 20–30 см. Линии пронумеровать. Первая от планки линия с обеих сторон проводится на расстоянии 40–50 см и имеет наибольший порядковый номер.

Например: первая от планки линия имеет № 3, вторая – № 2, третья – № 1. Учеников поделить на 2 команды и выстроить с обеих сторон от ямы в колонну по одному. Прыгают сначала все ученики с одной стороны, а потом с другой. Командное первенство определяется путем подсчета всех очков, которые набрали участники команд.

«Кто выше?»

Инвентарь – резиновый бинт или планка для прыжков в высоту, мел двух цветов.

Место проведения – сектор для прыжков в высоту.

Основная цель – приобретение опыта соревнований и привычки идти на риск.

Организация – принимают участие 2 команды, участники имеют порядковые номера, прыгают поочередно. Каждый участник выбирает себе

высоту, которую будет преодолевать, и заявляет об этом тренеру. Каждый участник одолевает только одну высоту.

Проведение – к началу соревнований пометки мелом находятся на одной высоте. За каждую взятую участником высоту команде начисляются очки, которые соответствуют взятой высоте.

Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости

«Бежал с мячиком»

Инвентарь – большой или маленький мячик.

Место проведения – игровая площадка, футбольное поле.

Основная цель – обучение бегу по дистанции.

Организация – начертить дугу, позади которой размещены 2 команды игроков, которые выстроены в колонну по одному. Двое ведущих назначаются из учеников, один из них находится за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди на определенном расстоянии от первого. Расстояние между двумя ведущими может быть произвольным и зависит от времени и подготовки учеников.

Проведение – после сигнала тренера ведущий, что находится за дугой, передает мячик по земле второму ведущему. Участники по одному с каждой команды бегут за мячиком. Команда, представитель которой первым тронет мячик, получает очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут в ней участие.

«Бежал по прямой дорожке с ускорением»

Инвентарь – флажки.

Место проведения – беговая дорожка, футбольное поле.

Основная цель – развитие реакции, ловкости, скорости.

Организация – размечаются 3 параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, есть стартовые линии. Третья линия – финишная, находится на расстоянии 15–20 м от стартовых линий. Участники делятся на 2 команды. Одна с одной, другая с другой стартовой линии.

Проведение – после сигнала тренера игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков – скорее добежать до финиша, не дав себя обогнать игрокам другой команды.

Настигнутым считается игрок, если его тронули рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

«Челночный бег»

Место проведения – беговая дорожка стадиона.

Основная цель – воспитание умения владеть собою, усвоение техники старта и развитие скорости.

Организация – размечаются 2 стартовые линии на расстоянии 20–30 м одна от другой.

Проведение – игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым номерам и касаются их рукой. Вторые бегут к третьим и т. д. Выигрывает команда, которая первой заняла свои первоначальные места.

Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств

«Метание в подвижную цель»

Инвентарь – 3 флажка для разметки площадки, мячик для игры в ручной мяч.

Место проведения – ровная площадка, футбольное поле.

Основная цель – научить точно метать мячик.

Организация – разметить треугольник с длиной сторон 5–10 м. Возле любой из вершин треугольника игроки выстроены по одному. Все игроки имеют порядковые номера. Мячик находится в руках у игрока под первым номером. По сигналу ведущего игрок, у которого в руках мячик, бежит первым. Как только он сделал 2–3 шага, бежит игрок под первым номером из группы, которая выстроена возле следующей вершины треугольника. Игрок, у которого мячик, передает его в движении игроку, который начал бежать вторым. Если второй игрок получил мячик, бег начинает первый игрок из группы, выстроенной возле третьей вершины. Бегают игроки по сторонам треугольника.

«Толкание мячика в обруч»

Инвентарь – гимнастический обруч, набивной мяч.

Место проведения – небольшая площадка.

Основная цель – научить толкать мяч под правильным углом.

Организация – подвесить обруч на высоту 2,5–3 м над землей. На расстоянии 3–4 м провести линию, от которой будут толкать мяч. Одна команда становится за этой линией, а вторая занимает место на второй стороне от обруча в 3–4 м от него.

Проведение – ученики одной команды поочередно толкают мячик так, чтобы он пролетел через обруч. Игроки второй команды подают мяч. Затем команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в одно очко. Выигрывает та команда, которая набрала больше очков.

2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом.

Эффективная техника владения коньком определяет высокую игровую скорость и во многом определяет выбор тактики. Плохую коньковую подготовку труднее восполнить, чем любой другой компонент хоккеиста. Пока юный хоккеист не приобрел устойчивого навыка свободного катания, его сознание всегда будет занято мыслью о сохранении равновесия, выборе способа катания и т.п., а не сосредоточено полностью на решении технических задач.

Главная задача коньковой подготовки - уверенное катание в посадке: отталкивание, прокат, торможения, виражи вправо-влево.

До выхода на лед необходимо создать у занимающихся предварительное представление о катании на коньках, научить их правильно шнуровать

ботинки, ознакомить с требованиями к форме одежды, заточке коньков и технике безопасности, выходить на лед обязательно в средствах защиты (шлем, наколенники, ракушка, налокотники).

Задачи до выхода на лед для детей 5 лет.

Научить занимающихся ходить на коньках, сохранять равновесие, приседать, переносить вес тела с одной ноги на другую, балансировать на одном коньке, научить толчку, посадке. *Рекомендации!* Все упражнения и задания выполняются с клюшкой.

Обучение посадке.

Задача:

Овладеть положением посадки. Упражнения:

1. Основная стойка (о.с). Сомкнуть носки, не изменяя положения головы, на счет «раз» руки заложить за спину и взять одной рукой за запястье другую, на счет «два» - руки вниз.
2. И. п. действия на счет «раз» те же, что и в упр. 1. На счет «два» принять положение посадки (медленно наклониться вперед и согнуть ноги, следя за тем, чтобы при этом таз не сильно наклонялся вперед, а голова не изменяла своего положения относительно туловища, т. е. не опускалась вниз, хоккеист должен видеть поле перед собой). На счет «три» вернуться в исходное положение.
3. Из того же и.п., на удлинённый счет «раз» наклониться вперед и согнуть ноги, проводя ладонями по задней поверхности бедра до подколенок, выдвигая колени подальше вперед. На «два» руки за спину, На «три» - и.п.
4. Сидя на краю скамейки или стула стопы ног в крайнем заднем положении (пятки от пола не отрывать). Заложить руки за спину, наклоняясь вперед, перейти в положение посадки.

Упражнения до выхода на лед (в коньках на снегу):

1. Упражнения (без коньков): ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, ходьба в полуприседе, в полном приседе.
2. Стоя на прямых ногах: руки вниз, вперед, в стороны. Переступания с одной ноги на другую, ходьба (вначале короткими шагами)
3. Приседания на двух ногах, руки вниз, вперед, в стороны, на поясе, за спиной.
4. Коньки поставлены на ширине плеч: перенос веса тела с одной ноги на другую. Балансирование на прямой и согнутой ноге.
5. Упражнения на равновесие: ходьба по бордюру, бревну и т.д.
6. Прыжки с поворотом на 180°, 360°.
7. Ходьба приставным шагом в одну и другую сторону.

Рекомендации! Еще до выхода на лед начинающий должен знать, что при потере равновесия нужно быстро присесть. Нельзя отклоняться назад!

Задачи на льду.

1. Научить ходьбе по льду в коньках.
2. Научить скольжению на двух ногах.
3. Научить торможению.
4. Научить самостоятельному движению вперед по прямой.

Рекомендации! При обучении хоккеиста, необходимо следить, чтобы голова ребенка не была опущена, и он мог видеть все поле перед собой (не смотреть себе под ноги)

Обучение бегу на коньках. Обучение бегу по прямой состоит из:

1. Обучение движениям ног.
2. Обучению согласования всех движений. Обучение движениям ног.

Обучение свободному скольжению - это обучение уверенному скольжению в посадке в положении равновесия на коньках и ещё более уверенному смещению вперед - внутрь. Овладение скольжением в равновесии на коньках повышает устойчивость и ловкость.

Углубленное изучение посадки для детей 6 лет.

Задачи:

1. Изучение посадки в специальных упражнениях хоккеиста.
2. Изучение посадки в беге на коньках. Упражнения:

Совершенствованию посадки способствуют также прыжки в посадке на сильно согнутых и сведенных вместе ногах, выполняемые с минимальным разгибанием ног, которые проводятся: на ровной твердой или песчаной поверхности, а так же на твердом или песчаном склоне.

Задачи на льду.

1. Изучение движению по кругу, правому виражу, левому виражу.
2. Научиться пробежке.
3. Изучение торможения разными способами.

Обучение передвижению на коньках (на льду)

1. Толчок правой ногой скольжение на двух ногах, пауза, толчок левой ногой скольжение на двух ногах, пауза, и т.д..
2. Скольжение по прямой отталкивание ребром конька (рисунок елочки)

Обучение торможению.

1 Торможение плутом, правым коньком: Скользя на обеих ногах, вес тела переносят больше на левую ногу, а правый конек выдвигают вперед и поворачивают носком влево. Усиливая нажим на лед правым коньком, хоккеист тормозит его внутренним ребром. Аналогично левым коньком.

2. Торможение плугом: Расставив, коньки на ширину плеч, надо вес тела перенести на задники коньков, после этого, поворачивая обе ноги внутрь носками, свести колени и поставить коньки под углом один к другому, переведя их на внутренние ребра.

Обучение бегу на коньках Обучение бегу по прямой состоит из:

- 1 - Обучению бегу с оптимальными углами отталкивания.
- 2 - Обучению оптимальному ритму шага.

Обучение движениям ног.

Обучение согласованию всех движений. А. Упражнения выполняются без коньков, на месте (без перемещения).

1. В положении посадки. На счет «раз» правую выпрямленную ногу поставить в сторону, на «два» - приставить к левой ноге, на «три» и «четыре» - то же проделать с левой ногой в другую сторону.

2. В положении посадки. На счет «раз» - правую выпрямленную ногу поставить в сторону на «два» - приставить к левой ноге. На счет «три» - правую, слегка согнутую ногу. Поставить сзади на носок, на «четыре» - приставить к левой. То же проделать левой ногой в другую сторону.

3. В положении посадки. На счет «раз» - правую выпрямленную ногу поставить в сторону, на счет «два» поставить её слегка согнутой сзади на носок, на «три» - приставить к левой ноге. То же проделать левой ногой в другую сторону.

Б. Упражнения, выполняемые с перемещением.

1. В положении посадки: На счет «раз» - шаг правой ногой вправо, на «два» - левую ногу приставить к правой, на «три» - шаг левой ногой влево, на «четыре» - правую ногу приставить к левой. Не изменять посадки, не отводить туловище, шаг начинать с выполнением смещения, уменьшать противоупор при постановке ног.

2. Ходьба приставным шагом в положении посадки. Требования те же, что и в предыдущем упражнении.

Обучение бегу на повороте. К частным задачам обучения бегу на повороте относятся:

1. Обучение постановке конька на нужное ребро.
2. Обучение скрестному шагу при большом наклоне к центру.
3. Обучение толчку ногой скользящим вперед коньком.
4. Обучение согласованности всех движений.

Все эти задачи решаются в основном одним и тем же упражнением - движением по кругу с постановкой конька сильно повернутым носком вправо (влево) рядом с правым (левым) коньком, как бы под него. Главной опорой в этом упражнении является правый конек, который почти не отделяется ото льда - шаг правой ногой заключается в быстром повороте конька носком внутрь и выдвигание его по льду вперед - вправо (влево).

Будучи, повернутым несколько вправо (влево), конек легко скользит в заданном направлении и не может соскользнуть назад при выполнении толчка. Толчок скользящим вперед коньком получается как бы сам собой. Направленный вправо (влево) конек быстро отталкивается в сторону, скольжение на нем бывает непродолжительным. Этим облегчается разучивание как постановки конька на наружное ребро, так и скольжение на этом ребре.

При постановке конька сильно повернутым вправо (влево) и поворота конька носком влево (вправо) скрестный шаг получается как бы сам собой.

Большой поворот конька носком вправо (влево) приводит к бегу частыми шагами.

Для обучения постановки конька на наружное ребро и скольжению на нем применяются упражнения, рекомендованные для начального обучения пробежке.

1. Бег по кругу с возможно большим наклоном к центру круга, бег по кругу небольшого радиуса.
2. Вход в поворот, с несколько большим, чем нужно наклоном к центру поворота, что заставит увеличить частоту и силу толчков.
3. Прохождение поворотов, изменяя посадку, направление и силу толчков, темп бега.
4. Прохождение поворотов, акцентируя толчок правой ногой, добиваясь резкого начала толчка.
5. То же левой ногой.
6. Разгон, скользящий шаг 20м и выполнение поворотов влево-вправо на обоих коньках.
7. Самостоятельное выполнение катания и поворотов.
8. Катание с поворотами по дуге влево-вправо.
9. Старт с места, разгон, поворот переступанием влево (вправо) и возврат к старту.
10. Катание по кругу различными способами, наклоны, прогибы, растяжки, приседания, ускорения.
11. Разгон - скользящий шаг 20м - торможение.
12. Обучение технике катания спиной вперед по прямой по повороту «перебежкой», следить за посадкой.

Обучение технике игры (владение клюшкой, ведение мяча) 1 •

Общеразвивающие упражнения с клюшкой на асфальтовой площадке.

2. Обучение жонглированию хоккейным мячом.
3. Ведение мяча на месте, в движении в тесном квадрате.
4. Ведение мяча по прямой.
5. Ведение мяча «перебежкой».
6. Ведение мяча, обводка фишек «змейкой» и броски в матые ворота.
7. Передача мяча в парах на месте. Расстояние 5м.
8. Броски в цель с удобной стороны.

Игры на льду:

Подвижные игры - «Салки», «Волна», «Тоннель» и т. д.

Спортивные игры - хоккей с мячом (игра на двое ворот без вратарей), эстафеты: тяга товарища за клюшку, катание в приседе, бег. в паре держась за руки, с элементами игры хоккей с мячом.

Совершенствование посадки для детей 7 лет.

Задачи:

1. Совершенствование посадки в специальных упражнениях хоккеиста.
2. Совершенствование посадки в беге на коньках.

Упражнения:

Задачи на льду.

1. Изучение движению по кругу, правому виражу, левому виражу.

2. Научиться пробежке.
3. Изучение торможения разными способами.

Совершенствование передвижение на коньках (на льду)

1. Толчок правой ногой скольжение на двух ногах, пауза, толчок левой ногой скольжение на двух ногах, пауза и т.д.

2. Выполнить то же упражнение, постепенно увеличивая продолжительность скольжения на одном коньке (удерживая его на плоскости полоза). Толчок одним коньком начинать в момент постановки на лед другого конька. Постепенно выполнять упражнения при большом наклоне туловища вперед, и на более согнутых ногах.

Обучение торможению.

1. Торможение двумя коньками с поворотом в сторону: Выполняется как бы прыжком, во время которого хоккеист поворачивается и наклоняется в сторону, противоположную направлению движения.

2. Торможение наружным ребром правого конька: Правый конек ставится сзади и справа и справа от левого конька носком, направленным вправо на наружное ребро полоза. Чем сильнее правый конек загружен весом тела, тем сильнее торможение.

3. Разгон с торможение и последующим стартом с места.

4. Разгон, скользящий шаг 20м - торможение.

5. Разгон и стоя на обоих коньках выполнить разворот на 180° и откат спиной вперед.

Совершенствование согласования всех движений. А. Упражнения

выполняются без коньков 1. В положении посадки: Правая нога сзади на носке. На счет «раз» - шаг правой ногой вперед -вправо, на «два» - левую, слегка согнутую, поставить сзади на носок, на «три» и «четыре»-в другую сторону. Это упражнение следует выполнять на легкоатлетической беговой дорожке, шагая с одной разграничительной линии на другую или ставя ногу на каком-то постоянном расстоянии от неё.

2. Выполнить предыдущее упражнение с подседом.

3. Выполнить упражнение 1 с подседом. В положении посадки на мало согнутых ногах одновременно со смещением на счет «и» - сгибать ноги и сразу же выполнять шаг на счет «раз». Подтягивание и приставление ноги на счет «два».

4. Специальные упражнения, выполняемые с подсчетом: на «раз» - толчок, на «два»-подтягивание свободной ноги.

5. Имитация бега на коньках с продвижением вперед. Выполнять упражнение 3 без постановки ноги сзади.

6. Выполнить предыдущее упражнение с подседом.

7. Имитация конькового хода на песчаном подъеме в юру.

8. Прыжковая имитация.

Совершенствование техники бега на коньках

1. Совершенствование согласования всех движений.

2. Совершенствование бегу с оптимальными углами отталкивания.

3. Совершенствование оптимальному ритму шага.
4. Обучение оптимального темпу бега. Упражнения.
 1. Бег с преодолением дополнительного сопротивления (перешагивание, перепрыгивание бортов).
 2. Ускорения с последующим торможением.
 3. Ускорения с последующим откатом спиной вперед.
 4. В парах ведение и передачи мяча с завершающим броском по воротам.
5. «Слалом» без мяча и с мячом.
6. Ускорения с изменением направления, по вороты на 360°.
7. Откат спиной вперед.
8. Обучение «перебежке» лицом, спиной вперед
9. Дозированный бег с ускорениями, повороты, приседания, упражнения на растягивание «выпады».
10. Дозированный бег со сменой ритма и направлений.
11. «Челнок» 3x7м.
12. Дозированный бег с изменением ритма и направления движения (применить повороты на 360° через левое, правое плечо).
13. Дозированный бег (усложненный падениями, вставаниями, торможениями, поворотами на 360°).
14. Дозированный бег с выполнением наклонов, прогибов, растяжки «выпадом», приседаниями, катанием спиной вперед.

Совершенствование бега на повороте. К частным задачам обучения бегу на повороте относятся:

1. Совершенствование постановке конька на нужное ребро.
2. Совершенствование скрестному шагу при большом наклоне к центру.
3. Совершенствование толчку ногой скользящим вперед коньком.
4. Совершенствование согласованности всех движений.

3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в специализированных спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции

лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание

тренер – преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий,

соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих

преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и

осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Рассмотрим общую характеристику физических качеств. Физические качества состоят из двигательных и координационных. К физическим качествам относятся: сила, быстрота, гибкость, выносливость. К координационным качествам относятся: равновесие, точность, меткость, амплитуда движения в суставах, пластичность, ритмичность.

Проявление физических качеств в двигательной деятельности человека. В повседневной жизни, на производстве и практически во всех видах спорта важной предпосылкой эффективной деятельности являются физические возможности человека. Физическая подготовка – это методически грамотно организованный процесс двигательной деятельности человека для оптимального развития его физических качеств.

Термин «качество» отображает двигательные возможности человеку и предполагает наличие в качествах задатков, которыми люди наделены от природы, к их проявлению в двигательной деятельности. Исходя из этого, можно дать следующее определение физических качеств.

4. СПОРТИВНЫЙ КОНТРОЛЬ

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность спортивной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- **предварительный контроль** (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования. Проводится в сентябре на каждом году обучения;

- **текущий контроль** (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения на протяжении всего учебного года;

- **промежуточный контроль**, (за подготовленностью и функциональным состоянием обучающихся) проводится один раз в полугодие в форме тестирования;

Критерии контроля:

1. По технике владения двигательными действиями.
2. По уровню физической подготовленности (динамика в показателях физической подготовленности).

Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

Общезащитическая подготовка

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

Материально-техническое обеспечение

Занятия хоккеем с мячом в зимний период проводятся на хоккейном поле, в переходный период занятия проводятся в спортивном зале, на футбольном поле и легкоатлетической дорожке.

Для успешной реализации данной программы необходимо следующее оборудование:

Основное оборудование и инвентарь

Борта для хоккея с мячом

Ворота для хоккея с мячом

Клюшки для игры в хоккей с мячом

Мяч хоккейный

Дополнительное и вспомогательное оборудование и инвентарь

Барьер легкоатлетический

Гантели массивные

Велоэргометр

Макет поля для хоккея с мячом с магнитными фишками

Мат гимнастический

Мяч: баскетбольный, волейбольный, футбольный

Пирамида для клюшек

Скамейка гимнастическая

Станок для точки коньков

Стойки для обводки

Тренажер:

- для развития мышц рук, ног, спины

- универсальный малогабаритный

Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту от 26 мая 2003 г. N 345 (вид спорта хоккей с мячом)

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП
по специальной физической подготовке (СФП)

Нормативы	оценка	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Бег 17м	5	5,2	5,0	
(сек.)	4	5,7	5,5	
	3	6,2	6,0	
Бег 30м	5		7,2	
(сек.)	4		7,7	
	3		8,2	

по общей физической подготовке (ОФП)

Нормативы	оценка	7-9 лет	10-11 лет	12-14 лет	15-18 лет
Бег 30м	5	8,0	7,5	7,0	6,8
(сек.)	4	8,5	8,0	7,5	7,2
	3	9,0	8,5	8,0	7,8
Прыжок в	5	80	100	120	130
длину (см)	4	60	80	100	120
	->	50	70	90	100
Подтягивание	5		1	2	3
(раз)	4			1	2
Бег 400м	5			2,00	1,80
(мин., сек.)	4			2.20	1.60
				2.30	1.40

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Петров П.И., «Конькобежный спорт»
2. Савин В.П., «Хоккей»
3. Волков Н.И., «Физиологические основы современных методов развития выносливости»
4. Тарасов А.В., «Тактика хоккея»
5. Кикмин В.П., Колосков В.И., «Управление подготовкой хоккеистов»
6. Таланов И.М., «Программа для секций коллективов физической культуры по хоккею с мячом»
7. Потылицына С.А., Третьяков Ю.И. «Авторская программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ «Хоккей с мячом», 2009г.
8. «Фигурное катание» Учебник для институтов физической культуры