

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 357 с углубленным изучением физической культуры
Приморского района Санкт-Петербурга «Олимпийские надежды»

Рассмотрена и согласована на
заседании педагогического совета

«16» июня 2016 года, протокол № 11

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

У. Нахорова И.В.
от «16» июня 2016 года



**Дополнительная общеразвивающая
образовательная программа
«Юный хоккеист»**

Срок реализации программы – 10 месяцев

Возраст обучающихся 8 лет

Автор-разработчик

инструктор-методист Чекалева О.А.

Санкт-Петербург 2016

Содержание

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность программы 3

1.2 Актуальность, целесообразность, новизна	4
1.3 Цели программы	5
1.4 Задачи программы	5
1.5 Отличительные особенности программы	5
1.6 Прием, перевод, отчисление	6
1.7 Ожидаемые результаты и формы подведения итогов	6
2. Нормативная часть	6
2.1 Возраст детей, участвующих в реализации данной программы	7
2.2 Сроки реализации программы, форма и режим занятий	7
2.3. Учебный план	9
3. Методическая часть	11
3.1 Организационно-методические особенности	11
3.2 Содержание учебно-тренировочных занятий	13
3.2.1 Общая физическая подготовка	13
3.2.2. Специальная физическая подготовка	15
3.2.3 Техничко-тактическая (интегральная) подготовка в условиях игровой и соревновательной деятельности	19
3.2.4 Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	27
3.3 Методика обучения	29
4. Список литературы	32

1. Пояснительная записка

Программа «Юный хоккеист» (далее Программа), является нормативным и управленческим документом ГБОУ школа-интернат № 357 «Олимпийские надежды» Приморского района Санкт-Петербурга (далее – учреждение) и составлена 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», приказ Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», приказ Министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016 №134Н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом... включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих... заниматься физической культурой и спортом...», постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей.

1.1 Направленность программы

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа необходима для подготовки будущих профессиональных спортсменов, для массового набора и дальнейшего отбора перспективных спортсменов, для продвижения физической культуры и спорта в массы.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Хоккей является одним из самых популярных видов спорта в России. Это объясняется притягательностью его как зрелища, динамичностью и яркостью впечатлений. Одновременно, он является настоящей школой мужества, проявления ума и уникальной технической, физической и др. подготовленности. Сегодняшний хоккей загадочен и прост, в то же время - многолик и сложен. Хоккей относится к командно-игровым видам спорта, для которого характерны специфические условия.

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

Особенность хоккея 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. Так же к особенностям относится постоянное контролирование перемещения шайбы по площадке, наличие высокой реакции на постоянные изменения в игровой ситуации, силовая борьба, смена составов, сопровождающаяся уходом с площадки на скамейку и расслаблением, постоянные старты и остановки в игровое время, смена направлений движения.

1.2 Актуальность, целесообразность, новизна

Актуальность программы в удовлетворение потребностей детей дошкольного и младшего школьного возраста в активных формах двигательной деятельности и наряду с этим обеспечение физического, психического и нравственного воспитания детей.

Педагогическая целесообразность программы заключается в подготовке воспитанников готовых к переходу на программы предпрофессиональной или спортивной подготовки. С введением норм ГТО и нормативов по общей и специальной физической подготовке для зачисления на разные этапы по программам спортивной подготовки, тренеру-преподавателю (педагогу дополнительного образования) необходимо выстраивать систему подготовки юных хоккеистов, ориентируясь на новые требования.

Новизна программы заключается в оптимальном соотношении разносторонней подготовки юных хоккеистов и с учетом возрастных особенностей организма, учитывая новейшие стандарты, требования, нормы ГТО и рекомендации в законах об образовании и в физкультуре и спорте.

1.3 Цели программы

- Обеспечение разностороннего физического развития;
- укрепление здоровья обучающихся по программе детей;
- воспитание гармоничной, социально активной личности;
- вовлечение максимального количества детей для занятий спортом.
- отбор наиболее перспективных детей для дальнейших занятий хоккеем.

1.4 Задачи программы

- Привить интерес к систематическим занятиям спортом;
- укрепить здоровье детей с помощью физической культуры;
- повысить уровень общефизической подготовки;
- научить основам игры в хоккей;
- привить навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины.

1.5 Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ

Отличительной особенностью программы является возможность учреждения удовлетворить возрастающие потребности обеспечения процесса подготовки необходимым количеством тренировочных мероприятий, проводимых на льду. Программа ведется с учетом прогрессирующего юного спортсмена, то есть тренер-преподаватель, оценивая уровень катания и другие факторы подготовки, может перевести спортсмена в другую группу.

1.6 Прием, отчисление

Прием детей на дополнительную программу осуществляется на основании медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой, личного заявления одного из родителей (законного представителя – опекуна) и после подписания договора.

Отчисление с программы происходит на основании личного заявления одного из родителей (законного представителя – опекуна), или в случае неисполнения условий договора.

1.7. Ожидаемые результаты и формы подведения итогов

Ожидаемые результаты и способы определения результативности. В программе в методической части описаны технические и тактические элементы, а так же уровень их освоения по возрастам.

Формой подведения итогов реализации программы могут быть выступления на соревнованиях по хоккею среди детей этого же уровня подготовки, а так же участие юного хоккеиста в турнирах, фестивалях, спортивных акциях, где видна его активность и желание заниматься любым видом физической культуры.

2. Нормативная часть

Нормативная часть Программы определяет структурную систему подготовки юных хоккеистов и конкретизирует показательные характеристики для лиц, осваивающих дополнительную общеразвивающую программу.

2.1 Возраст детей, участвующих в реализации данной программы

Программа создана для детей, желающих заниматься хоккеем. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 8 лет как прошедших подготовку, так и без предварительной подготовки. Максимальный состав спортивно-оздоровительной группы не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Состав группы может быть разновозрастным, учитывая уровень катания и степень подготовленности спортсмена.

Особенности формирования групп и определение объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)

Таблица 1

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (академический час)
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	15	15-20	30	6

2.2 Сроки реализации программы, форма и режим занятий

Срок реализации программы 10 месяцев.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в месяцах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	10	8	15-30

Режимы тренировочной работы

Таблица 3

Наименование этапа	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Вид аттестации (по истечении срока программы)
Спортивно-оздоровительный	8	15	6	Перенос ранее изученных и закрепленных навыков в условия соревновательной деятельности

Форма обучения очная. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые тренировочные занятия. Режим занятий –3-6 раз в неделю. Недельная нагрузка 6 академических часов. Программа рассчитана на 10 месяцев. Годовая нагрузка не менее 262 часов.

Учебная работа по хоккею для обеспечения занятий и активного отдыха в каникулярное время, может проводиться в спортивных, спортивно-оздоровительных, детских оздоровительных, городских лагерях с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Расписание занятий (тренировок) составляется тренером-преподавателем и согласовывается с администрацией учреждения в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Продолжительность одного занятия может составлять от 45-90 минут. Примерное планирование в недельном цикле показано в Таблицах 6-8.

При планировании учебно-тренировочных занятий на льду и вне льда следует уделять внимание организации и подбору упражнений. Тренировочные занятия рекомендуется проводить через день, тем самым избегая возможности физической перегрузки детей. Тренировки в недельном цикле можно распределять независимо от последовательности на льду или вне льда. Ледовые тренировки имеют техническую направленность, тренировки вне льда характеризуются общефизической направленностью. Величина тренировочной интенсивности и объема одного занятия на всех возрастах обучения характеризуется как малая.

2.3 Учебный план

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки хоккеистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную подготовку и восстановительные мероприятия, проводимых в пределах объема учебных часов в зависимости от года обучения.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта хоккей

Таблица 4

Этап подготовки	Общая физическая подготовка (%)	Специальная физическая подготовка (%)	Техническая подготовка (%)	Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%) в условиях игровой и соревновательной деятельности	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)
Спортивно-оздоровительный этап	20-27	6-10	35-45	22-28	2-3

Примерный годовой план-график распределения учебного материала для спортивно-оздоровительного этапа

Таблица 5

№ п/п	Разделы Подготовки	спортивно-оздоровительный этап
1	Физическая культура и спорт в России	1
2	Развитие хоккея в России и за рубежом	1
3	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1
4	Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена	1
5	Правила игры. Организация и проведение соревнований	1
6	Места занятий, инвентарь и ТБ	1

ИТОГО:		6
1	Общая физическая подготовка	51-69
2	Специальная физическая подготовка	15-25
3	Техническая подготовка.	89-115
4	Технико-тактическая (интегральная) подготовка в условиях игровой и соревновательной деятельности	56-71
5	Контрольное выполнение освоенных элементов	0-2
ИТОГО:		256
ВСЕГО ЧАСОВ:		262

Примерное планирование учебного процесса в недельном микроцикле для 8 лет (в минутах)

Таблица 6

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
Ледовая подготовка	75		75		75		
Подготовка вне льда		45					

Примерный годовой план распределения учебных часов на 10 месяцев для 8-летнего возраста

Таблица 7

Месяцы		август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	ВСЕГО (в мин.)
1	Общая физическая подготовка (в минутах)	250	250	250	250	250	250	250	200	200	200	2350

2	Специальная физическая подготовка (в минутах)	100	100	100	90	135	90	140	140	120	120	1135
3	Техническая подготовка (в минутах)	550	550	550	550	550	550	500	500	500	500	5300
4	Технико-тактическая (интегральная) подготовка в условиях соревновательной и игровой деятельности (в минутах)	290	250	240	250	250	250	250	300	275	275	2630
6	Контрольное выполнение освоенных элементов (в минутах)									45	45	90
7	Теоретическая подготовка и техника безопасности (в минутах)	25	20	30	30	30	30	30	30	30	30	285
Всего за месяц (в минутах)		1215	1170	1170	1170	1215	1170	1170	1170	1170	1170	11790
Всего за месяц (в ак. часах)		27	26	26	26	27	26	26	26	26	26	262
Всего за год		262										

3. Методическая часть

3.1 Организационно методические особенности

Для этого возраста должен преобладать принципы постепенности, последовательности обучения технических приёмов как на льду, так и вне льда. Очень важно уделять внимание созданию благоприятной среды во время тренировочных занятий, что создаёт предпосылки для формирования интереса и любви к занятию хоккеем. Каждое учебно-тренировочное занятие должно выстраиваться так, что бы юные хоккеисты получали удовольствие от выполнения упражнений, что приведёт к благоприятному усваиванию основных навыков и умений.

Возраст занимающихся 8 лет - в этом периоде полноценная жизнь ребенка находится в большой зависимости от двигательной активности, психического и физического развития.

Младший школьный возраст отличается, с одной стороны, интенсивным ростом и развитием организма (например, к семи годам жизни рост ребёнка увеличивается почти втрое), а другой — своей незрелостью, низкой сопротивляемостью неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Учитывая незрелость, большую податливость скелета, слабость мышц, низкий уровень сопротивляемости организма важно избегать таких влияний, которые выходят за пределы возможностей, тем самым вызывая различные перенапряжения, тормозя и нарушая нормальный процесс развития. Исходя из вышеизложенного, все упражнения должны быть, направлены на повышение жизнеспособности и сопротивляемости детского организма, неблагоприятным факторам внешней среды, на укрепление костной и мышечной систем, суставно-связочного аппарата, формирования правильной осанки, на совершенствование функций сердечнососудистой, дыхательной, нервной и других систем, при этом создавать благоприятные предпосылки для развития двигательных и технических навыков. Необходимо уделять большое внимание всестороннему и гармоничному укреплению всех групп мышц. Необходимо своевременное развитие движений, формирование жизненно необходимых двигательных навыков и умений с переходом от хаотичных элементарных движений до сложных двигательных действий и движений.

В возрасте 8 лет очень важно проводить направленное воздействие на развитие ловкости, координации, баланса, быстроты и собственно-силовым упражнениям. В дошкольном и младшем школьном возрасте не осуществляется специально акцентируемое, изолированное развитие того или иного физического качества. По мере накопления двигательного опыта, совершенствования морфофункциональных свойств детского организма создаются благоприятные предпосылки для развития всех физических качеств. В целях более качественной подготовки детей 8 лет, необходимо строго и

чётко определять направленность занятий на льду и вне льда, исходя из физиологических и функциональных возможностей детей младшего школьного возраста.

3.2 Содержание учебно-тренировочных занятий

Хорошо организованные и подготовленные учебно-тренировочные занятия способствуют успешному и качественному решению и реализации задач в спортивно-оздоровительных группах. В процессе подготовки детей используются имитационные упражнения по технике передвижения на коньках, как на льду, так и вне льда; на специальных тренажёрах и в спортивных залах выполняются упражнения для изучения техники владения клюшкой и шайбой. Большую часть занятий занимают подвижные игры и игровые упражнения с правилами, которые предполагают проявление ловкости, гибкости, координационных способностей.

3.2.1 Общая физическая подготовка

Основой физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, развитие равновесия (баланса), гимнастические упражнения, для развития силы также уместны кратковременные скоростно-силовые упражнения (прыжки, метания), некоторые упражнения с преодолением собственного веса (приседания, отжимания). Постепенное развитие силовых способностей у детей дошкольного возраста обеспечивается использованием относительно невысоких нагрузок, создаваемых за счёт преодоления собственного веса тела и мелкого инвентаря (гимнастические палки, мячи, обручи, скакалки, кубики). Постепенное увеличение длительности выполняемых двигательных действий при сохранении достаточной интенсивности, чередуемое с паузами отдыха, способствует совершенствованию вегетативных функций, от которых зависит повышение работоспособности. Все выполняемые двигательные действия вносят определённый вклад в развитие общей выносливости.

Очень важно обращать внимание на организацию и проведение тренировочных занятий вне льда, подбор и реализацию тренером упражнений, которые должны способствовать развитию ориентировки в пространстве и во времени, требующие согласованности и координированное движений (собственных и коллективных), точности и ритмичности. Примером могут служить строевые и порядковые упражнения, построение по росту (по возрастанию и по убыванию) построения в шеренги, колонны, расчёт. Разнообразные упражнения с мячами (броски мяча в цель, ловля и ведение мяча двумя руками с ударами о пол и т. д.). Всё это, а также сам процесс овладения новыми движениями, развитие двигательного анализатора обуславливает возможность совершенствования такого сложного и очень важного для игры в хоккей с шайбой качества, как ловкость. Развитие ловкости способствует в дальнейшем быстроте освоения новых упражнений, чёткости и координации в исполнении сложных элементов. Различие между координацией и ловкостью в том, что координация проявляется во всех видах деятельности человека, а ловкость — в тех, где кроме регуляции движений возникают элементы неожиданности, внезапности, требующие находчивости, проявления быстроты, переключения от одного действия движений к другому. Исходя из этого, ловкость следует понимать, как способность спортсмена успешно справиться с любой возникшей двигательной задачей. Игровые задания, связанные с необходимостью своевременно и даже быстро реагировать на разные звуковые, зрительные сигналы, способствуют развитию своевременности и быстроты двигательной реакции. Постепенно, по мере овладения разнообразными способами ходьбы и бега, повышаются требования к скорости передвижения, развивается способность к ускорениям.

Не менее важным качеством, над развитием которого необходимо работать и уделять ему большое внимание, является гибкость. Гибкость во многом определяет уровень спортивного мастерства. При недостаточной гибкости усложняется и замедляется процесс освоения двигательных навыков, ограничивается уровень проявления силы, скоростных и координационных

способностей, ухудшается внутримышечная и межмышечная координации, возрастает риск повреждения мышц. Недостаточная подвижность в суставах уменьшает амплитуду движения спортсмена. Упражнения и средства по развитию гибкости следует использовать на протяжении всей тренировочной и игровой деятельности хоккеиста. Упражнения, основанные на сгибании, наклонах, поворотах, определяют повышение подвижности во всех суставах организма человека.

3.2.2 Специальная физическая подготовка

Имея хорошую подготовку в физическом развитии юных хоккеистов, которая не противоречит биологическим и морфофункциональным особенностям развития организма, необходимо перейти к дальнейшему развитию техники владения коньками и клюшкой, клюшкой и шайбой. Техническое обучение навыкам и умениям владения коньками, клюшкой и шайбой целесообразно начинать с учебно-тренировочных занятий вне льда, что обеспечит подготовительный процесс постепенного перехода занимающихся на занятия на льду. Тем не менее, необходимо проводить и в последующих занятиях чередование тренировок на льду и вне льда, как с клюшками, так и без них. На льду необходимо и методически верно начинать процесс обучения технике передвижения на коньках без клюшек, главное — начинать обучению элементам, технике владения коньками (скольжение, толчок, прокат). Только освоив технические элементы коньковой подготовки, технику передвижения на коньках, освоив навыки и умения владения коньками, дети могут переходить к следующему этапу технической подготовки — технике владения клюшкой и шайбой. Не имея достаточного технического опыта владения коньками, детям очень сложно концентрировать внимание на клюшке, она будет просто мешать.

Во время занятий на суше необходимо использовать подводящие, имитационные упражнения с учётом средств повышения координационных способностей:

- выполнение основной стойки хоккеиста (посадка);
- имитация скольжения на коньках в посадке хоккеиста одной ногой;
- имитация скольжения на коньках в посадке хоккеиста двумя ногами попеременно;
- имитация бега на коньках в посадке хоккеиста с переступанием (влево, вправо);
- имитация техники торможения в посадке хоккеиста (правым, левым боком).

Занятия вне льда должны содержать в себе координационную составляющую, так как дети смогут переносить полученные технические навыки и умения на ледовые тренировки.

Основными средствами обучения для детей, впервые вышедших на лёд, могут служить такие упражнения:

- основная стойка хоккеиста (посадка) у бортика;
- выполнение приседов и полу приседов;
- передвижение на коньках с опорой рук перед собой на тренажер;
- передвижение вдоль бортика без опоры перед собой, одна рука касается бортика;
- выполнение скольжения на двух коньках в полу приседе, в приседе;
- выполнение скольжения на одной ноге, при этом отталкиваясь другой.

На этом процесс коньковой подготовки не завершается, он переходит на следующий принципиально важный и очень значимый для юных хоккеистов уровень. Дети освоились, адаптировались к процессу обучения, у них сложился определённый стереотип учебно-тренировочных занятий, как на льду, так и вне льда.

Следующий этап освоения технических элементов, навыков и умений в передвижении на коньках будет выстраиваться так:

- выполнение скольжения на двух коньках с отталкиванием правой ногой, прокат на левой и наоборот;
- выполнение скольжения на двух ногах с попеременным отталкиванием правой и левой ногами;

- выполнение скольжения с длинным прокатом на одной ноге (левой, правой);
- выполнение скольжения на двух ногах по дуге влево, вправо, без отрыва ног от льда;
- выполнение скольжения на одной ноге по дуге с отталкиванием внешней ногой;
- выполнение скольжения по дуге с переступанием;
- выполнение торможений плугом, полу плугом, двумя ногами на внутренних сторонах лезвий коньков.

Параллельно с приобретением технических навыков владения коньками осуществляется ознакомление с техническими элементами владения клюшкой и шайбой вне льда. В занятиях вне льда кроме подводящих и обеспечивающих упражнений на технику передвижения на коньках следует проводить занятия с клюшками и мячами для гольфа, специальными шайбами для тренировок в зале, теннисными мячами. Позже, после приобретения уверенного навыка владения коньками, можно проводить учебные занятия на льду с клюшками, выполняя в тренировочных занятиях имитационные, координационные упражнения и упражнения на ловкость. В первые месяцы обучения техническим навыкам и умениям владения клюшкой рекомендуются комплексы упражнений координационной направленности, подводящие и специальные упражнения:

- выполнение перемещения клюшки, держа её в обеих руках вокруг верхнее плечевого пояса, подъём клюшки вверх над собой, опускание вниз с выполнением наклона вперёд, завести клюшку за спину;
- перешагивание клюшки поочередно левой, правой ногой, стоя на месте, и в шаговом движении вперёд, назад, влево, вправо;
- выполнение вращательного движения клюшкой, держа её в середине черенка (левой, правой рукой), вокруг тела влево, вправо, перехватывая из одной руки в другую;
- выполнение перехвата клюшки из одной руки в другую, вращательные движения перед собой, держа клюшку двумя руками;

- выполнение перемещения клюшки по полу (льду), держа её в двух и в одной руке перед собой, справа, слева, перемещение за спину;
- выполнение перехвата клюшки двумя руками поочередно вдоль, вверх, вниз, держа её перед собой, слева, справа. Освоив простейшие координационные упражнения с клюшкой, можно переходить к освоению и выполнению подводящих упражнений:
- выполнение вращательных движений кистями рук, удерживая клюшку (влево, вправо);
- выполнение имитации ведения шайбы, переставляя крюк клюшки перед собой, слева, справа;
- выполнение ведения облегчённой шайбы на месте, затем в движении;
- выполнение обводки стоек «змейкой» без шайбы, затем с шайбой;
- выполнение ведения мячика для гольфа, жонглирование на крюке клюшки;
- выполнение приёма и передачи облегчённой шайбы, мячика в парах;
- выполнение простых приёмов обводки стоек, с шайбой и мячиком, внутренней стороной крюка, внешней стороной крюка;
- выполнение имитации броска шайбы, затем выполнение броска мяча для гольфа.

Необходимо, что бы все упражнения, выполненные вне льда, имели положительный перенос в занятия на льду, детям особенно младших возрастов такая практика очень полезна и важна, т. к. знакомое упражнение будет усваиваться легче и быстрее. Только овладев необходимым объёмом коньковой подготовки, можно переходить к обучению технике владения клюшкой, клюшкой и шайбой, ведь при отсутствии возможности беспрепятственного передвижения на коньках бессмысленно заниматься техническим обучением владения клюшкой и шайбой. У ребёнка в голове будет одна мысль — как бы устоять на коньках и не упасть, не говоря о клюшке, которая в этой ситуации будет ему мешать.

Вывод: нужно воспитать у ребёнка возможность передвижения на коньках без клюшки, при этом проводя тренировки на льду и вне льда.

Второй этап технического обучения — техника владения клюшкой, клюшкой и шайбой. При этом опять же используются занятия, как на льду, так и вне льда. Только овладев навыками и умениями техники передвижения на коньках, можно говорить о технической подготовке владения клюшкой, клюшкой и шайбой.

Хоккей изобилует техническими приёмами и элементами. В ледовой подготовке закладывается фундамент базовых технических элементов, которые со временем перерастут в специализированные движения с элементами спортивного мастерства. Чтобы вести успешную тренировочную и игровую деятельность, нужно уметь пользоваться и выполнять на высокой скорости при давлении противника на профессиональном уровне технические навыки и умения, для этого необходимо в детском и юношеском хоккее постичь основы и получить достаточную качественную техническую подготовку. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовывать свой двигательный потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

3.2.3 Техничко-тактическая (интегральная) подготовка в условиях игровой и соревновательной деятельности

Освоение технических приемов по годам обучения.

Таблица 8.

Технические приёмы	Возраст				
	4 года	5 лет	6 лет	7 лет	8 лет
Без шайбы					
Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке	+	+	+	+	+
Основная стойка посадка хоккеиста	+	+	+	+	+
Скольжение на двух ногам с опорой руками на стул	+	+	+	+	+

Скольжение на двух ногах с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	+	+	+	+	+
Скольжение на левой ноге после толчка правой и наоборот	+	+	+	+	+
Бег скользящими шагами	+	+	+	+	+
Повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда	+	+	+	+	+
Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги переступанием					+
Повороты по дуге переступанием двух ног					+
Повороты влево и вправо скрестными шагами					+
Торможение полуплугом и плугом	+	+	+	+	+
Старт с места лицом вперед					+
Бег короткими шагами				+	+
Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах				+	+
Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)				+	+
Прыжки толчком одной и двумя ногами				+	+
Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда				+	+
Бег спиной вперед переступанием ногами				+	+
Бег спиной вперед скрестными шагами				+	+
Повороты в движении на 180° и 360°				+	+
Выпады глубокие, приседания на одной и двух ногах				+	+
Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления				+	+
Падение на колени в движении с последующим вставанием и ускорением в заданном направлении					+
Кувырок в движении					+
Падение на грудь с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+	+
Владение клюшкой и шайбой					

Основная стойка хоккеиста	+	+	+	+	+
Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий	+	+	+	+	+
Ведение шайбы на месте	+	+	+	+	+
Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу		+	+	+	+
Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+	+
Ведение шайбы дозированными толчками		+	+	+	+
Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки			+	+	+
Ведение шайбы коньками		+	+	+	+
Ведение шайбы по прямой			+	+	+
Ведение шайбы в движении спиной вперед					+
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			+	+	+
Обводка соперника на месте	+	+	+	+	+
Обводка соперника в движении	+	+	+	+	+
Длинная обводка			+	+	+
Обводка 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			+	+	+
Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+	+	+
Отработка остановки и шайбы своевременности короткого паса			+	+	+
Быстрый пас и остановка шайбы				+	+
Короткий пас в движении				+	+
Обработка шайбы и точность передачи			+	+	+
Отработка удара после взбрасывания			+	+	+
Отработка удара с близкого расстояния с лёта или полулёта			+	+	+
Удар в ворота	+	+	+	+	+
Удар в ворота по движущейся шайбе			+	+	+
Отработка ударов обеими сторонами клюшки			+	+	+
Ведение шайбы с ударом по воротам	+	+	+	+	+
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».					+
Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой,	+	+	+	+	+

туловищем					
Игра вратаря					
Обучение основной стойке вратаря	+	+	+	+	+
Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+	+	+	+	+
Передвижение на параллельных коньках вправо, влево				+	+
T-образное скольжение вправо, влево				+	+
Передвижение вперед выпадами				+	+
Торможение плугом, полуплугом	+	+	+	+	+
Торможение на параллельных коньках			+	+	+
Повороты в движении на 180° и 360° в основной стойке вратаря			+	+	+
Ловля шайбы ловушкой стоя на месте			+	+	+
Отбивание шайбы блином стоя на месте			+	+	+
Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону				+	+
Обивание шайбы коньком				+	+
Обивание шайбы клюшкой				+	+
Прижимание шайбы туловищем и ловушкой			+	+	+
Выбрасывание шайбы				+	+

Уже рекомендуется определить четкую игру хоккеиста по амплу, полевой игрок (защита или нападение) или вратарь. В течении учебно-тренировочных занятий необходимо научить базовому катанию, скольжению и другим видам перемещения на льду всех, без особенностей игрового амплу хоккеистов.

Таблицу с техническими приемами рекомендуется использовать при тестировании (промежуточном или итоговом) юных хоккеистов. Тестирование может показать тренеру-преподавателю степень овладения техническими

элементами, как отдельного хоккеиста, так и команды в целом, а также указать на упущенные моменты в тренировках.

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.

Успех в работе с шайбой - это оптимальное повторение большого количества приемов, которыми жаждут овладеть молодые 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.

В начале обучения с помощью специальных упражнений, хоккеисты 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 шайбе, без сопротивления.

Затем обучение 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 элементами.

После трех лет регулярного обучения техническая оснащенность должна постепенно адаптироваться к самой игре. Скорость принятия решений в быстро меняющейся игровой ситуации и умению выполнять на поле задуманное, является одним из ярких факторов успешного обучения и готовности к освоению более сложных элементов.

В дальнейшем возрастает объем упражнений 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.

Обучение тактике не происходит изолированно от технической подготовки. Обучение и совершенствование игровых тактических комбинаций, как совместных действий хоккеистов, проводятся не позиционно, а в сочетании с элементарными взаимодействиями партнеров в процессе обучения технике игры и в любой подвижной игре.

С 7-8 летнего возраста внимание следует уделять сыгранности и взаимопониманию в малочисленных составах на ограниченных площадках (1x1, 2x1, 2x2, 3x2 и т.д.), не забывая совершенствовать технику движений у 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.

Итак, на этих этапах подготовки обучение тактическим действиям направлено для полевых игроков на:

1. умение оценивать расстановку противника в защите и нападении;
2. умение определение положения шайбы в конкретный момент игры;
3. умение определять направление полёта шайбы;
4. умение предугадывать действия партнёров;
5. насколько возможно быстро анализировать складывающуюся обстановку, переключение от защиты к нападению и обратно;

6. выбирать правильное свое местоположения и позицию для движения на свободное место;
7. знать свои действия при розыгрыше «стандартов».

Обучение тактическим действиям вратарей направлено на:

1. умение выбирать правильное свое местоположения в воротах при различных ударах (угол атаки);
2. умение разыгрывать шайбу от ворот.

Освоение тактических приемов по годам обучения.

Таблица 9.

Тактические приёмы	Возраст				
	4	5	6	7	8
Нападение					
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.					+
Защита					
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.				+	+

3.2.4 Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка

В данном разделе рекомендуемые тренеру-преподавателю темы для теоретических занятий.

Нужно отметить, что в дошкольном и младшем школьном возрасте, учитывая психофизиологические особенности организма, теоретическую часть рекомендуется разбивать по 5-10 минут перед каждым учебно-тренировочным занятием.

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 спортсмену.

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.

3.3 Методика обучения

В процессе обучения тренеру очень важно знать, как выстроить тренировочное занятие, как правильно организовать выполнение упражнения, тем самым обеспечивая высокую эффективность качества усвоения материала воспитанниками.

В учебно-тренировочном занятии важно придерживаться следующих правил: юные хоккеисты в начале выполнения технического задания или приёма должны знать, зачем и почему они его изучают и выполняют.

Чтобы достичь желаемого эффекта, следует:

- привлечь внимание детей;
- правильно назвать приём;
- объяснить, зачем и для чего они его выполняют, т. е. его назначение.

Наиболее успешным и результативным способом обучения детей является одновременное краткое объяснение технического приёма и его

наглядная демонстрация. В процессе обучения необходимо пользоваться правильной несложной терминологией.

Важным моментом в объяснении нового приёма является его усвоение воспитанниками, всегда после объяснения необходимо спрашивать игроков, понимают ли они выполнение предложенного им технического задания. Необходимо спросить: «Что вы будете выполнять в начале, а что в завершении выполнения задания?». Если улавливается растерянность детей, неуверенные взгляды, необходимо повторить объяснение задания, но в то же время нельзя забывать, что долгое и монотонное объяснение утомляет детей, говорить надо чётко, коротко, ясно, внятно. Прежде чем объяснять задание детям, тренер сам должен хорошо знать и понимать предлагаемое им выполнение технического приёма. Здесь действует золотое правило «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать».

Технические приёмы и задания необходимо делить на несколько блоков, выполнять их поэтапно, используя при этом объяснение и наглядную демонстрацию каждого блока отдельно, при этом необходимо;

- продемонстрировать технический приём;
- разделить приём на составные части;
- предложить воспитанникам выполнить каждую часть отдельно;
- после выполнения частей вновь объяснить весь приём полностью, закрепить его;
- предложить детям выполнить технический приём полностью.

Полезно ставить одну задачу на каждое занятие, но постарайтесь включать в учебно-тренировочное занятие разнообразные упражнения, соответствующие этой задаче. В частности, если задача занятия — техника владения коньками, то в него можно включать два-три упражнения на развитие технических элементов коньковой подготовки.

Не менее важной частью обучения хоккейному мастерству детей является демонстрация технических элементов, приёмов, техники передвижения на коньках. Дети должны видеть, как выполняется технический

приём, элемент, передвижение на коньках, технические действия клюшкой и шайбой, для этого можно использовать технические средства обучения в виде плакатов с изображением хоккеиста, выполняющего техническое задание, кратковременные просмотры фрагментов технической демонстрации на видео, просмотр опять-таки кратковременных мастер-классов с демонстрацией простейших технических элементов. Но самым эффективным и результативным будет показ-демонстрация приёмов в учебно-тренировочном занятии:

- использование правильной техники выполнения элементов и приёмов;
- выполнение приёмов нужно демонстрировать в слегка замедленном темпе с повторением два-три раза, чтобы дети смогли хорошо рассмотреть, ознакомиться и отобразить в сознании каждый элемент, из которого состоит приём;
- выполнить показ-демонстрацию справа и слева, если этого требует технология выполнения технического приёма.

Хороший эффект даёт если изучаемый технический элемент, повторно, демонстрирует один из учащихся данной возрастной группы, который одним из первых уловил механизм движения технического элемента и в первые разы проката выполнил его относительно правильно. Тренер обязан выявлять таких быстро обучаемых детей и использовать их как демонстраторов. Для более быстрого и правильного освоения техническими элементами можно использовать игру «правильно-неправильно»: когда тренер увидит, что основная часть детей поняла механизм выполнения предложенного упражнения, он начинает демонстрировать технический элемент с ошибками и при этом просить комментировать детей, что он делает правильно, а что неправильно.

Сопровождение и помощь обучающимся при освоении и выполнении технического приёма.

После ознакомления, демонстрации, объяснения технического приёма дети должны попытаться выполнить данное задание. Все предлагаемые

технические приёмы и их элементы должны быть такими, чтобы их могли выполнить юные хоккеисты. Но, как правило, некоторым детям требуется помощь во время их первых попыток выполнения технических элементов и приёмов. В этом случае необходимо сопровождать неуверенных в выполнении задания детей, тем самым придавая им уверенность для самостоятельного выполнения технического приёма.

Во время наблюдения за деятельностью юных хоккеистов важно их поддерживать, стимулировать словами похвалы за правильное выполнение технического приёма. Реакция тренера, его внимание имеет большое значение, оказывает влияние на желание детей тренироваться и овладевать навыками и умениями технического мастерства. Также всегда необходимо помнить, что юные хоккеисты всегда ждут от тренера поддержки, похвалы, внимания, индивидуальной помощи в освоении хоккейного технического мастерства.

Очень важно знать и помнить: если не обеспечить юных хоккеистов достаточной технической подготовленностью, то они не смогут в дальнейшем выполнять более сложные технические приёмы и действия, что будет доставлять мало удовольствия от тренировок и занятия хоккеем.

Помимо методических составляющих тренировочного процесса необходимо остановиться на структуре тренировочного занятия. Хорошо и правильно организованная тренировка значительно облегчает и упрощает тренеру задачу по её качественному проведению. На каждое занятие ставится своя задача, и выполнение её является определяющим смыслом. В тренировку включаются несколько отличающихся друг от друга упражнений на развитие технических приёмов, а для большего разнообразия занятия было бы целесообразным изменять последовательность упражнений.

4. Список литературы

1. Павлов С.Е. «Секреты» подготовки хоккеистов: - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 224 с.
2. А.Букаткин, Ю.Лукашин Хоккей. - М.: Азбука спорта, 2001. – 194 с.

3. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: - М.: Terra-Спорт, 2006. – 64с.
4. Ишматов, Р.Г., В.В. Шилов Подготовка хоккеистов в ДЮСШ и СДЮШОР - Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2008
5. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учебных заведений – М.: Издательский центр «Академия», 2003.– 400 с.
6. Хоккей: примерная программа/М.: Советский спорт, 2009. Под ред: Ю.Г. Казанцева