

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФЕНИКС»

Принята на педагогическом
совете МБОУДО ДЮСШ «Феникс»
Протокол № 1
От «05» сентября 2016 г.



«**ТВЕРЖДАЮ**»
Директор МБОУДО ДЮСШ «Феникс»
И.А.Фомин
сентябрь 2016 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ

Срок реализации - 8 лет

Возраст 6-18 лет

Пинчуков С.Н.- тренер- преподаватель

Агаев А.Н.- тренер- преподаватель

г. Артем

2016г.

Пояснительная записка

1. Организационные основы подготовки хоккеистов

Дополнительная программа по хоккею предполагает предпрофессиональную спортивную подготовку по виду спорта хоккей. Программа по хоккею для детей дошкольного, младшего школьного, среднего и старшего школьного возраста, обучающихся в МБОУДО ДЮСШ "Феникс", разработана как совокупность взаимосвязанных мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Закон «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральные стандарты
- спортивной подготовки по виду спорта хоккей;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;
- Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории Российской Федерации, 2011г.;
- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 30.07.2013 г. № ЮН-04-10/4409 «О переходе Детско-юношеских спортивных школ на реализацию дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта»;
- Устав МБОУДО ДЮСШ "Феникс".

В основу программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, и основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Направленность общеобразовательной программы – физкультурно-спортивная.

Программа рассчитана на обучающихся 6-18 лет. Нормативный срок освоения – 7 лет.

Программа по хоккею с шайбой предусматривает следующие этапы подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап – 5 лет;
- этап спортивного совершенствования – 2 года.

Актуальность и новизна программы.

Общеобразовательная программа по хоккею помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, создать условия для подготовки хоккеистов высокого профессионального уровня. По структуре и содержанию данная программа включает этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап.

В соответствии с поставленными задачами в программе определяются основная направленность и содержание программного материала по теоретической и практической подготовке, рациональное распределение его объемов по годам обучения. Данная программа имеет специализированный характер по организации тренировочного процесса, величине и направленности нагрузок, средствам и методам тренировок, что отвечает задачам подготовки команд высокой квалификации.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Этапы, цель, задачи, принципы многолетней спортивной подготовки

В системе подготовки как юных, так и квалифицированных хоккеистов основополагающим является взаимосвязь процессов тренировки, соревнований и восстановления.

Успешная реализация основных методических положений подготовки спортивных резервов включает в себя три этапа многолетней подготовки:

1-й этап – набор в группы начальной подготовки (6-9лет). Задачи этапа: - выявление одаренных и способных к хоккею детей;

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, разносторонняя двигательная активность, в процессе которой развиваются основные физические качества;

- обучение основам техники и тактики хоккея

- привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям хоккея, навыкам гигиены и самоконтроля.

2-й этап – специализация. Имеют два периода – начальной специализации (10-12лет) и углубленной (13-14лет).

Задачи периода начальной специализации:

- всесторонняя физическая подготовленность;

- развитие специальных физических качеств,

- освоение техники и основ групповой тактики хоккея,

- освоение игровой деятельности;

- воспитание волевых качеств – смелости и решительности, умения заниматься самоподготовкой.

Задачи периода углубленной специализации;

- развитие специальных двигательных качеств на базе повышения общей физической и функциональной подготовленности

- формирование устойчивого двигательного навыка

при освоении технико – тактических приемов хоккея; - освоение нескольких тактических систем игры в атаке и обороне

3-й этап - совершенствование (15-18 лет) – рост спортивного мастерства
Задачи третьего этапа:

- укрепление здоровья на основе достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности;

- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

- достижение уровня мастерства, обеспечивающего стабильность спортивных результатов;

- овладение знаниями, умениями и навыками управлять развитием своей спортивной формы в годичном цикле

- перевод выпускников в специализированные спортивные учреждения для формирования состава команд квалифицированных хоккеистов.

Комплектование учебных групп, организация работы отделения по хоккею

В группы начальной подготовки набираются дети в возрасте 6-8 лет, допущенные к занятиям врачом и сдавшие приемные испытания.

Поступающие должны предоставить заявление от родителей на имя директора спортивной школы с просьбой о зачислении мальчика в школу на отделение хоккея, медицинскую справку, разрешающую заниматься спортом и копии документов с персональными данными о ребенке, договор о совместном сотрудничестве ДЮСШ с родителями.

Шестилетние также могут быть зачислены в спортивно-оздоровительные группы или группы ОФП.

Учебно-тренировочные группы формируются из числа учащихся, прошедших обучение в группах начальной подготовки не менее двух лет (допускаются в учебную группу дети, успешно сдавшие контрольные нормативы соответственно возрасту данного кандидата)

Зачисление юных хоккеистов на очередной год обучения и следующий этап подготовки производится при улучшении ими результатов выступления ими на соревнованиях, тестирования по общей, специальной физической и технической подготовленности и выполнении требований к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки.

Одним из условий эффективности функционирования системы подготовки хоккеистов высокой квалификации является своевременный отбор наиболее талантливых спортсменов.

Режим учебно-тренировочной работы и минимальная наполняемость групп

год обучения	группа	возраст (лет)	минимальная наполняемость групп	недельная учебно-тренировочная нагрузка (час)	требования по спортивной подготовленности на конец года
СОГ (ОФП)		6-18	15	1-6	
1-й	ГНП	6-8	14	6	-
2,3 -й	ГНП	8-10	14	9	-
1-й	УТГ-1	10-11	12	12	3юн. р.
2-й	УТГ-2	11-12	10	15	3юн.-2юн. р.
3-й	УТГ-3	12-13	10	15	2юн.-1юн.р.
4-й	УТГ-4	14-15	10	18	1юн.-2 р.
5-й	УТГ-5	15-16	6	18	1 р.

Учебно-тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленными режимами, годовым учебным планом и программой отделения по хоккею.

Ожидаемые результаты.

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки хоккеистов, отбора одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов, поиска все более эффективных средств и методов учебно - тренировочной работы.

Четкая организация учебно-тренировочного процесса и высокое качество педагогической деятельности тренерско-преподавательского состава являются отличными базами привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных юных спортсменов и подготовки общественного актива для коллективов хоккейных команд ДЮСШ.

Результатами освоения данной общеобразовательной программы должны стать:

- развитие специальных физических качеств хоккеистов;
- высокий уровень освоенных технических приемов в игровых условиях;
- высокий уровень индивидуальных, групповых и командных технических и тактических действий;
- результативность соревновательной деятельности: участие юных хоккеистов в областных, зональных и первенствах России по хоккею с шайбой;
- методическое и медицинское обеспечение отбора и подготовки спортсменов высокого класса по хоккею.

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта хоккей;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта хоккей.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Система оценки обученности по программе.

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения общеобразовательной программы является сдача контрольно-переводных нормативов.

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
- зачисления обучающего на этап спортивной подготовки.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической и технической подготовленности,

как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, но в некоторых видах спорта частота тестирования может быть различной (3-4 и более раза в год) и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты-упражнения одинаковые для всех специализаций. Для каждой возрастной группы существуют свои нормативы.

Контрольно-переводные испытания по специальной (технической) физической подготовке (СФП) разработаны отдельно для каждой специализации и являются обязательными для учащихся учебно-тренировочных групп.

При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы. Учебный план разрабатывается из расчета 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку. Ориентировочное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (в %).

Примерное соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год обучения	2, 3 год обучения	1, 2 год обучения	Свыше двух лет обучения
Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17
Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	9-11	9-11
Техническая подготовка (%)	35-45	35-45	26-34	18-23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	9-11	9-11
Технико-тактическая (игровая) подготовка (%)	22-28	22-28	26-34	31-39
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	5-8	5-8	5-8	5-8

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

На учебно-тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки. Предусматривается дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков т примеров. По окончании годичного цикла юные

спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировок на учебно-тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе – повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов, в учебно-тренировочных группах – 3х, группах спортивного совершенствования и спортивного мастерства – 4 х часов.

Для 10-11 летних хоккеистов игровая соревновательная нагрузка планируется из расчета 2 часа (3 периода по 15 мин. с перерывами и разминкой), для остальных групп, начиная с 12 – летних, нагрузка на игры планируется из расчета 3 академических часа.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ПРОГРАММЫ Организационно-методические указания

Для подготовки единой успешной команды тренеру необходимо воспитывать спортивный характер у своих подопечных, уважение, понимание, взаимное доверие и терпение.

К игрокам следует предъявлять объективные, реальные и выполнимые требования. Каждая тренировка должна быть подготовлена и являться ступенью к общей ежедневной и перспективной цели. Детский наставник осуществляет принцип индивидуального подхода к хоккеистам, а для этого нужно стремиться лучше узнать личные качества и возможности юных спортсменов.

Основной формой организации занятий с юными хоккеистами является занятие с четко выраженными частями, а основным методом проведения тренировки – игровой.

Учебный годовой план отделения по хоккею с шайбой

№ п/п	Разделы подготовки	Этап подготовки			
		ГНП		УТГ	
		1-й год	2,3-й год обучения	1,2 й год обучения	свыше 2 лет обучения

	Разделы подготовки	Напол.-сть групп/ Учебная нагрузка час\нед	15\6	14\9	12\12	10\18
1	Теоретическая подготовка		6	19	20	30
2	Общая физическая подготовка		62	75	140	160
3	Специально - физическая подготовка		51	57	98	150
4	Техническая подготовка		56	93	114	140
5	Тактическая подготовка		56	56	90	130
6	Восстановительные мероприятия		4	6	20	44
7	Игровая подготовка		33	54	62	140
8	Углублённое медицинское обследование		4	4	4	4
9	Инструкторская и судейская практика		-	-	-	26
10	Контрольно-переводные нормативы		4	4	4	4
11	Итого часов:		276	414	552	828

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год обучения	2, 3 год обучения	1, 2 год обучения	Свыше двух лет обучения
Контрольные	1	1	1	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	2	2	2	2
Всего игр	22	28	36	46

Планирование и содержание занятий в группах начальной подготовки.

Для групп начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, он планируется как сплошной подготовительный период.

Начальный этап подготовки хоккеистов закладывается на основе разносторонней физической подготовленности, высокой координации движений, большого разнообразия двигательных навыков. Создается база для дальнейшего роста мастерства юного хоккеиста.

Задачи этапа начальной подготовки

- укрепление здоровья; всестороннее физическое развитие с акцентом на
- развитие быстроты реакции, ловкости, координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками;
- обучение основам техники передвижения на коньках и владения клюшкой и шайбой; ознакомление с основами индивидуальной тактики игры в хоккей;
-
- воспитание трудолюбия, коллективизма, культуры поведения приобретение
- элементарных теоретических знаний по избранной специализации.

План – график распределения учебной нагрузки для групп начальной подготовки

Теоретическая подготовка

Содержание теоретической подготовки

Разделы подготовки	1-й год обучения		2-й год обучения	
	Месяц проведения	часы	Месяц проведения	часы
Места занятий, оборудование и инвентарь	сентябрь	1	сентябрь	1
Физическая культура и спорт в стране	октябрь	1	октябрь	1
Развитие хоккея в стране и мире	ноябрь	1	ноябрь	1
Краткие сведения о строении и функциях организма человека	декабрь	1	декабрь	1
Гигиена, закаливание. Режим питания хоккеистов	январь	1	январь	1
Физическая подготовка хоккеистов	февраль	1	февраль	1
Основы техники хоккея			март	1
Основы тактики хоккеистов			апрель	1

Практическая подготовка на этапе начальной подготовки 1-го года обучения

Разделы подготовки	Общая физическая подготовка	
	Тема	Методические указания
Общая силовая подготовка	Упражнения с набивными мячами	а)повторных усилий б)вариативный метод в)динамических усилий
Развитие скоростных качеств	Старты Бег по дистанции Тормозные движения Выполнение технических приемов Переключение от одного действия к другому	Игровой метод Соревновательный повторный Вариативный (чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях)
Развитие ловкости	Разнонаправленные движения рук и ног Опорные и безопорные прыжки с мостика, трамплина Упражнения со скакалкой Игры и эстафеты с элементами акробатики	Игры акробатика
Развитие выносливости Анаэробная (специальная, скоростно-силовая, силовая) Аэробная (общая выносливость)	Эстафеты, подвижные и спортивные игры	Повторный метод
Специализированная подготовка		

<p>Специально-подготовительные упражнения</p>	<p>Имитация бега на коньках, броска шайбы, ведение шайбы на асфальте, бетоне, фанерном листе упражнения, модифицированные спортивные игры (баскетбол, футбол) Подвижные игры Сюжетные игры, на технику</p>	<p>Эти упражнения применяются после того как дети освоят структуру двигательных действий</p> <p>Подвижные игры проводить в течение всего года в парке, в лесу, спортивном зале, на хоккейной площадке Для 7-8лет- игры сюжетные связанные с перебежками и прыжками.</p>
<p>Техническая подготовка</p>		
	<p>Многократное выполнение отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях Ведение клюшкой шайбы, броски и удары. Передачи, прием и остановка шайбы, обводка, финты и отбор шайбы 1) перемещение шайбы, стоя на месте, вперед-назад, влево, вправо. 2) плавное ведение шайбы с переносом клюшки через шайбу в разных направлениях, стоя на месте 3) То же с перемещением хоккеиста 4) короткое ведение шайбы с изменением ритма движения, стоя на месте 5) То же с продвижением хоккеиста по площадке в различных направлениях</p>	<p>Создание представления у занимающихся об изучаемом техническом приеме и о овладении его структурой 6 лет – обучение с помощью подсобных средств типа каталок, перевернутых табуреток. Начинать обучение без клюшек. Их применять можно после 3-х месяцев обучения. Изучение ведения шайбы можно на начальном этапе вне льда в определенной последовательности Вводятся подвижные игры на льду с клюшками. На этапе первоначального освоения технических элементов наглядность в обучении играет первостепенную роль</p>
<p>Техника вратаря ОФП Специализированная подготовка Специальная подготовка</p>	<p>Общая физическая подготовка включает развитие первоочередных физических качеств: ловкость, гибкость, быстрота,</p>	<p>Проводится вне льда на общекомандных занятиях по единому плану для всех игроков команды</p>
<p>Тактическая подготовка</p>		
	<p>8-9лет тактическая подготовка включает изучение индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите через подвижные игры и игровые упражнения как вне льда, так и на льду</p>	<p>Обучение тактическим действиям целесообразно проводить в следующей последовательности: 1) Индивидуальные действия: - игра в нападении; - игра в защите 2) Групповые взаимодействия - начальное ознакомление (игра в нападении) - передачи шайбы в парах, в</p>

		тройках на месте и в движении, без смены и со сменой мест
<i>Тактическая подготовка вратаря</i>	Последовательное обучение правильному и своевременному выбору места в воротах при бросках и ударах с различных позиций,	

Практическая подготовка на этапе начальной подготовки 2-го года обучения

Разделы подготовки			Общая физическая подготовка	
Тема			средства	Методические указания
Общая силовая подготовка			Упражнения с набивными мячами	а) повторных усилий б) вариативный метод в) динамических усилий
Развитие скоростных качеств			Старты Бег по дистанции Тормозные движения Выполнение технических приемов Переключение от одного действия к другому	Игровой метод Соревновательный повторный Вариативный (чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях)
Специально-подготовительные упражнения	Специально-подготовительные упражнения Имитационные силовые упражнения, имитация бега на коньках с различными отягощениями, упражнения на специальных тренажерных устройствах для мышц рук, ног. Толчковые движения плечом, грудью, задней частью бедра модифицированные спортивные игры (баскетбол, гандбол футбол)	Подвижные игры, связанные с противодействием игрока другому, одной команды другой проводить по хоккейным правилам в режиме соревновательной деятельности 9-10лет – более сложные игры в координационном отношении, длительнее по времени Отрабатывать толчковые движения в подвесные мешки, чучела Подвижные игры проводить в течение всего года в парке в лесу, спортивном зале, хоккейной коробке	Разнонаправленные движения рук и ног Опорные и безопорные прыжки с мостика, трамплина Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики	Игры акробатика
Техническая подготовка				

Техника полевого игрока техника передвижения на коньках,	Специализированная физическая подготовка проводится с акцентом на вратарскую специфику и отдельное занятие для вратарей (индивидуальное, самостоятельное, групповое)	Объем и интенсивность тренировочных занятий должны быть значительно меньшими, чем у подростков и юношей, в связи с тем, что детский организм не готов к большим нагрузкам		
Техника владения клюшкой и шайбой	Направлена на развитие качеств и навыков, необходимых для овладения основными приемами техники игры и их закрепления	Упражнения должны быть приближены к игровой деятельности вратаря, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости. Реакции и быстроты действий, специальной выносливости детский организм не готов к большим нагрузкам		
Техника силовых единоборств				
Развитие ловкости				
Развитие выносливости Анаэробная (специальная, скоростно-силовая, силовая) Аэробная (общая выносливость)			Эстафеты, подвижные и спортивные игры	Повторный метод

Специализированная физическая подготовка Тактическая подготовка

	<p>1) Индивидуальные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игра в нападении; - игра в защите <p>2) Групповые взаимодействия - начальное ознакомление (игра в нападении)</p> <ul style="list-style-type: none"> - передача шайбы в парах, в тройках на месте и в движении, без смены и со сменой мест - при игре в защите – умение подстраховывать партнера, переключаться, взаимодействие двух игроков против двух, трех нападающих. 	Подготовка юных хоккеистов должна быть направлена на всесторонне развитие игрока, чтобы он умел играть в любом качестве: центральным нападающим, крайним нападающим и в защите.
<i>Тактическая подготовка вратаря</i>	Тактическая подготовка заключается в обучении ориентированию во вратарской площадке; в обучении умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; в развитии игрового мышления в спортивных и подвижных играх.	

**Практическая подготовка в учебно-тренировочных группах
Задачи учебно - тренировочных группы 1-3 года обучения**

- дальнейшее повышение уровня всестороннего развития
- совершенствование основных физических и морально-волевых качеств
- обучение и закрепление техники хоккея, обучение основам групповой тактики игры
- освоение игровой деятельности
- выполнение 3-го юношеского разряда
- овладение простейшими теоретическими знаниями по методике хоккея и правилам игры

**Учебный план для учебно-тренировочной группы 1-3 - го года
обучения Теоретическая подготовка**

Тема	1-й год обучения		2-й год обучения		3-й год обучения	
	Месяц проведения	часы	Месяц проведения	часы	Месяц проведения	часы
Современное состояние хоккея в мире и стране	сентябрь	1	сентябрь	1	сентябрь	1
Общая физическая подготовка	октябрь	1	октябрь	1	октябрь	1
Специальная физическая подготовка	ноябрь	1	ноябрь	1	ноябрь	1
Техническая подготовка	декабрь	1	декабрь	1	декабрь	1
Тактическая подготовка	январь	1	январь	1	январь	1
Морально-волевая подготовка хоккеиста	январь	1	январь	1	январь	1
Правила хоккея, изменения и дополнения	февраль	1	февраль	1	февраль	1
Установка перед играми и разбор проведенных игр	март	1	март	1	март	1
Спортивный массаж и самомассаж	апрель	1	апрель	1	апрель	1
Врачебно-педагогический контроль	май	1	май	1	май	1
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки			июнь	1	июнь	2
Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, игр команд квалифицированных хоккеистов			июнь	1	июнь	2

Практическая подготовка

Тема	1-й год обучения		2-й год обучения		3-й год обучения	
Разделы подготовки	Средства подготовки	Методические указания	Средства подготовки	Методические указания	Средства подготовки	Методические указания
Общая физическая подготовка						
Обучение специализированным комбинациям и двигательным навыкам	Упражнения для укрепления мышц костно- связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах Упражнения для направленного развития физических качеств Координационно сложные упражнения	При обучении новым движениям и приемам особое внимание надо уделять правильному и образному показу	Упражнения для укрепления мышечных групп (живота, спины, косых мышц туловища, приводящих мышц ног Упражнения с акцентом на быстроту и точность выполнения	При составлении комплекса общеразвивающих упражнений необходимо чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, мышц брюшного пресса	Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости, на улучшение координационных способностей	Планировать прохождение разделов программы, соотносясь с конкретными задачами подготовки уровнем подготовленности учащихся и уровнем их физического развития.
Развитие ловкости	Повторный метод Вариативный метод	Сложность относительная, соответствующая уровню развития координационных способностей на данном этапе.	Повторный метод Вариативный метод	Необходимо постоянно контролировать готовность и возможность своих подопечных перейти к более сложным упражнениям	Упражнения, развивающие способность быстро переключать внимание и ответные действия в соответствии с изменившейся ситуацией	Степень трудности выполняемых заданий необходимо постоянно наращивать (на базе закрепленных навыков)
Развитие скоростных качеств		Игровой, и соревновательный метод		Игровой, и соревновательный метод	Повторный метод Вариативный метод	Игровой, и соревновательный метод
Специальная физическая подготовка						
Специально-подготовительные упражнения	Имитационные силовые упражнения Упражнения на развитие силы	Упражнения не должны утомлять Продолжительность занятий с отягощениями	Концентрированные воздействия на основные мышечные группы:	Наибольший эффект дает применение комплексного	Модифицированные к хоккею игры (баскетбол, футбол, гандбол)	Эффективная игровая форма тренировки, которая включает

	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	не более 10-12мин. 2 раза в неделю	вращательные движения кистями. Конькобежный шаг без отягощений и с отягощением	подхода (круговая тренировка), когда несколько упражнений последовательно выполняется по кругу.		использование различных подвижных игр для повышения мощности сокращения мышечного аппарата при снижении энергозатрат в процессе выполнения любого движения хоккеистом.
--	---	------------------------------------	--	---	--	--

Техническая подготовка

Техника передвижения на коньках	Бег спиной на коньках, торможение, повороты.	Повторить ранее изученный материал Продолжить совершенствование конькобежной подготовленности	Старты из разных исходных положений С последующим ускорением в противоположном направлена Ведение шайбы поочередно клюшкой и коньками. закрывание шайбы корпусом и ногами от противника	Повторить ранее изученный материал Продолжить совершенствование конькобежной подготовленности Совершенствовать ранее пройденное ведение шайбы	Прыжки на коньках в длину и через препятствия. Выпады в движении, приседания на одно, два колена с поворотом, падения на два колена с поворотами на 90-180-360градусов	Усложнять Совершенствовать ранее пройденное ведение шайбы Совершенствовать способы бросков
Техника владения клюшкой и шайбой Ведение шайбы	Короткое ведение лицом и спиной вперед и т. д.	Совершенствовать ранее пройденное ведение шайбы	Изучение техники кистевого броска. Добивание отскочившей от вратаря шайбы Отработка индивидуальных и коллективных действий в момент вбрасывания	Совершенствовать ранее изученных способов бросков, изучение новых способов бросков	Ведение шайбы с подпусанием под клюшку соперника, то же, но без зрительного контроля	Отрабатывать сочетание технических приемов различными способами
Броски шайбы Прием шайбы	«Длинный» бросок с удобной и неудобной стороны	Совершенствовать ранее изученных способов бросков	Отработка индивидуальных и коллективных действий в момент вбрасывания	Отрабатывать быстроту выбора, знание игры соперника	Обучение технике броска подкидкой	Совершенствование финтов «на передачу», «на ведение», «на перемещение»
Обучение техническим приемам овладения шайбой при введении её в игру	Отработка вбрасывания и быстроту одиночного движения, способа выигрывания шайбы	Отрабатывать быстроту одиночного движения, быстроту реагирования на движущийся объект, реакции				

Обманные движения (финты)	Отработка «ложного броска» остановка-ускорение»	Повторный метод отработки движения игрока с изменением скорости и направления Обучение производить в парах сначала	Закрепление и совершенствование финта «игра на паузе», «клюшка-конек-клюшка»	Повторный метод при закреплении финтов	Изучение сочетаний технических приемов	Совершенствовать в единоборствах и игровых ситуациях
Силовые единоборства	Обучение общепринятым силовым приемам	Силовые приемы необходимо отрабатывать целенаправленно, по элементам. Обучение происходит в парах: один атакует, другой встречает его силовым приемом Знакомство с тактикой игры после овладения техническими приемами	Отработка силовых приемов в замедленном темпе, затем увеличивают скорость выполнения приема Изучение и закрепление основ	При обучении тактике вначале идет освоение тактических основ, затем изучение и закрепление тактических действий	Ведение с обыгрыванием, обеганием	Доведение до автоматизма технических умений и навыков вратаря, создание базы тактического мастерства
Техника игры вратаря	Овладение техническими приемами				Освоив силовые приемы на уровне постепенного увеличения скорости, практикуются в единоборствах Совершенствование тактической подготовленности: ориентация в сложных игровых ситуациях, предвидение их развития, способность вратаря к творческой инициативе	
Тактическая подготовка						
Индивидуальные тактические действия и	Совершенствование ранее изученных тактических действий	Усложнять обстановку более активным противником	Отрыв от «опекуна» для получения шайбы;	Создание и моделирование игровых ситуаций	Вход в зону соперника индивидуальным	Использование подготовительных игр с закреплением

групповые взаимодействия			Передача шайбы на свободное место и на клюшку партнера	для отработки их со своими хоккеистами	проходом; умение выбрать, своевременно и целесообразно применить тот или иной прием в зависимости от игровой ситуации	игровых тактических навыков
Атакующие действия Тактика обороны	Подстраховка и помощь партнеру в опеке и при численном превосходстве соперника	Отработка групповых и командных действий	Расстановка и обязанности игроков при зонной и личной защите	Изучение тактических вариантов при вбрасывании использование индивидуальных и групповых взаимодействий	Спаренный отбор, взаимодействие двух игроков против двух или трех нападающих	Совершенствование ранее изученных тактических действий
Тактика игры вратаря	Обучение тактическим действиям при отскоке шайбы от вратаря	Совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, «ударом»	Совершенствование выбора места при комбинационном действии противника	Обучение умению определять момент и направление завершения атаки	Дальнейшее развитие игрового мышления	Обучение, развитие игрового мышления производить в спортивных и подвижных играх

Планирование и содержание занятий в учебно-тренировочных группах 4-5 года обучения

Задачи учебно-тренировочных групп углубленной специализации

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и психических качеств
- правильное выполнение технических приемов, в том числе в усложненных условиях. те. Формирование двигательного умения
- обучение основам командной тактики и совершенствование индивидуальной и групповой тактики
- выполнение 3-го и 2-го спортивного разрядов
- овладение теоретическими знаниями по методике хоккея и правилам игр-получение звания судьи по спорту (хоккею)

Теоретическая подготовка

Разделы подготовки	4-й год обучения		5-й год обучения		
	Тема	Месяц проведения	часы	Месяц проведения	часы
Современное состояние хоккея в мире и стране		сентябрь	2	сентябрь	2
Тактическая подготовка		октябрь	2	октябрь	2
Правила хоккея, изменения и дополнения		ноябрь	2	ноябрь	2
Психологическая подготовка		декабрь	2	декабрь	2
Гигиена, закаливание. Режим питания хоккеистов		январь	2	январь	2
Восстановительные мероприятия хоккеистов		февраль	1	февраль	2
Физиологические основы спортивной тренировки		март	1	март	2
Основы методики обучения и тренировки		апрель	1	апрель	2
Разбор проведенных игр. Метод проб и ошибок		май	1	май	1
Просмотр видеозаписей проведенных игр		июнь	2	июнь	1

Практическая подготовка

На этапе углубленной специализации постепенно увеличивается как объем, так и интенсивность тренировочных средств по сравнению с этапом начальной подготовки. Повышение интенсивности занятий осуществляется за счет увеличения объема специальных упражнений на льду и количества игр.

В физической подготовке подростков помимо развития быстроты, ловкости и гибкости необходимо уделять внимание развитию силы, а позднее и выносливости.

Разделы подготовки	4-й год обучения		5-й год обучения	
	Тема	средства	Методические указания	средства
Общая физическая подготовка				
Силовая подготовка	Упражнения со штангой, с набивными мячами, челночный бег вверх по лестнице	Проводится на протяжении всего подготовительного периода	Упражнения со штангой, с набивными мячами, челночный бег вверх по лестнице, бег на коньках с отягощением	Проводится на протяжении всего подготовительного периода
Ловкость и	Преодоление	Использовать в	Сопротивление	Использовать в

гибкость	полосы препятствий	спортивных играх	соперников	спортивных играх
Специальная физическая подготовка				
Выносливость	«Фартлек «на льду	Используется переменный непрерывный метод (игра скоростей)	Эстафеты с уменьшением интервала отдыха , увеличением повторений или дистанции	Используется интервальный метод
Специальные упражнения на льду	Направлены на одновременное развитие энергетических возможностей и совершенствование технической и технико-тактической подготовленности (метод сопряженного воздействия)			
Техническая подготовка				
На этапе углубленной специализации используется в основном технико-тактическая подготовка, в которой создаются условия, приближенные к игровым, соревновательным. Используются три формы тренировки: фронтальная, групповая, индивидуальная. На этом этапе происходит совершенствование ранее изученных приемов. Повышение технической подготовленности осуществляется путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях				
Тактическая подготовка				
Технико-тактическая подготовка хоккеистов строится на решении различных ситуаций, сложность которых постепенно увеличивается. Это позволяет совершенствовать хоккейное мастерство игроков и творческую способность использовать его в игре, а также умение быстро выбирать наилучший вариант действия. Тактическая подготовка включает в себя совершенствование индивидуальных и групповых действий, а также обучение командным взаимодействиям в нападении и защите				

Подготовка вратаря

На этапе углубленной специализации целью подготовки вратаря является процесс формирования системы знаний, умений и навыков. Тренировочный процесс направлена достижение высоких спортивных результатов на основе совершенствования двигательных навыков и волевых качеств.

Физическая подготовка вратаря проводится согласно программе полевых игроков, наиболее внимания уделяется развитию взрывной силы, стартовой быстроты, специальной выносливости, ловкости и гибкости. Технико-тактическая подготовка вратаря включает совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях

Планирование занятий

Учебный план предусматривает проведение круглогодичных учебно-тренировочных занятий и строится в соответствии с требованиями периодизации спортивной тренировки.

Подготовительный период

Задачи этого периода для групп учебно-тренировочных групп 4-5года обучения аналогичны задачам учебно-тренировочных групп 1-3 года обучения.

На общеподготовительном этапе динамика тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности с преимущественным ростом объема. К концу общеподготовительного этапа объем тренировочных нагрузок стабилизируется.

Основная задача специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы с помощью средств специальной физической,

техничко-тактической, психологической, теоретической подготовки и контрольных матчей

Тренировочные нагрузки на специально – подготовительном этапе характеризуются сначала стабилизацией, затем снижением объема и ростом интенсивности.

Изменение интенсивности нагрузки происходит за счет повышения специально – подготовительных упражнений и двухсторонних тренировочных и контрольных игр.

Соревновательный период

В соревновательном периоде наряду с ближайшими задачами (непосредственная подготовка к матчам и успешное выступление в них) должны решаться и перспективные задачи:

- Изучение, закрепление, совершенствование разнообразных технических приемов.
- Овладение различными тактическими вариантами ведения игры, приобретения опыта
- Дальнейшее повышение уровня физической подготовленности
- Совершенствование психической направленности.
- Совершенствование специальных знаний, связанных с участием в соревнованиях

Важнейшим средством всей подготовки являются двухсторонние игры и игровые упражнения, моделирующие различные игровые ситуации.

В специальной психологической подготовке хоккеистов особое значение имеет непосредственная настройка на предстоящие матчи. Мобилизация физических сил на их высшие проявления, а также регуляция эмоциональных и волевых состояний в процессе игры.

Теоретическая подготовка направлена в этот период на изучение особенностей соревнований, а также на расширение знаний. Умений, способствующих успешному выступлению в соревнованиях.

Отбор и комплектование учебно-тренировочных групп

Ведущую роль на этапе начальной специализации выполняют показатели общей и специальной физической подготовленности, физического развития и тех качеств, характер которых определяет успех в двигательной деятельности, т.е. степень и темпы развития быстроты, ловкости, силы и скоростно-силовых качеств.

Основой отбора и контроля подготовленности юных хоккеистов являются контрольные испытания(тесты).

Перевод в учебно – тренировочные группы из групп начальной подготовки и из одной учебно-тренировочной в другую на основании комплексной оценки выполнения нормативных требований.

Для перевода необходимо:

1. Выполнять контрольные нормативы по физической и специальной подготовке
2. Выполнение спортивных разрядов
3. Знать программный теоретический материал

Воспитательная работа

Для улучшения работы по идейному и нравственному воспитанию хоккеистов следует предусмотреть ряд мероприятий. К их числу относятся систематические беседы на темы воспитания, лекции, рассказы о жизни замечательных людей, проведение праздников, турниров с приглашением членов сборных команд, посещение музеев, воспитание бережного отношения к спортивному оборудованию.

Влияние коллектива на формирование личности многообразно. Коллектив приучает спортсменов к дисциплине, труду, уважения к старшим, тягу к повышению своего образовательного уровня.

Главными воспитательными факторами в этой работе должны быть:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя
- четкая творческая организация тренировочной работы
- формирование и укрепление коллективизма правильное моральное стимулирование
- пример и товарищеская помощь более умелых, взаимовыручка.

Контрольно - переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке

Виды	ГНП			УТГ					
	1	2	Балл	1	2	3	4	5	балл
1. Бег 30м (сек). с высокого старта	6,0	5,5	5	5.3	5.0	4.5	4.3	4.2	5
	6,2	5,7	4	5.5	5.2	4.7	4.5	4.4	4
	6,4	5,9	3	5.7	5.4	4.9	4.7	4.6	3
	6,6	6,1	2	5.9	5.6	5.1	4.9	4.8	2
	6,8	6,3	1	6.1	5.8	5.3	5.1	5.0	1
2. Бег 60м (сек.) с высокого старта	11.0	10.8	5	10.6	10.4	10.2	9.8	9.5	5
	11.2	11.0	4	10.8	10.6	10.4	10.0	9.7	4
	11.4	11.2	3	11.0	10.8	10.6	10.2	9.9	3
	11.6	11.4	2	11.2	11.0	10.8	10.4	10.0	2
	11.8	11.6	1	11.4	11.2	11.0	10.6	10.3	1
3. Бег 400м	-	-	-	1.16.0	1.14.0	1.12.0	1.10.0	1.08.0	5
				1.16.5	1.14.5	1.12.5	1.10.5	1.08.5	4
				1.17.0	1.15.0	1.13.0	1.11.0	1.09.0	3
				1.17.5	1.15.5	1.13.5	1.11.5	1.09.5	2
				1.18.0	1.16.0	1.14.0	1.12.0	1.10.0	1
4. Бег 30м с клюшкой в руках	6.2	5.8	1	5.6	5.5	5.3	5.2	4.7	5
	6.4	6.0	2	5.8	5.7	5.5	5.4	4.9	4
	6.6	6.2	3	6.0	5.9	5.7	5.6	5.1	3
	6.8	6.4	4	6.2	6.1	5.9	5.8	5.3	2
	7.0	6.6	5	6.4	6.3	6.1	6.0	5.5	1
5. Бег 5x30м	-	-	-	26.0	25.0	24.0	23.0	22.5	5
				26.5	25.5	24.2	23.2	22.7	4
				26.7	26.0	24.4	23.4	22.9	3
				27.2	26.5	24.6	23.6	23.1	2
				27.5	26.7	24.8	23.8	23.2	1
6. Прыжок в длину с места (см)	120	130	5	150	160	180	190	205	5
	115	125	4	145	155	175	185	200	4
	110	120	3	140	150	170	180	195	3
	105	115	2	135	145	165	175	190	2
	100	110	1	130	140	160	170	185	1
7.Подтягивание на перекладине	3	4	5	5	6	7	10	12	5
	2.5	3,5	4	4	5	6	9	11	4
	2	3	3	3	4	5	8	10	3

	1.5 1	2 1	2 1	2 1	3 2	4 3	7 6	9 8	2 1
8. Поднимание штанги на грудь 30кг	-	-	-	-	-	3 2 1	4 3 2 1	6 5 4 3 2	5 4 3 2 1
9. Приседание со штангой 30кг	-	-	-	8 7 6 5 4	10 9 8 7 6	12 11 10 9 8	13 12 11 10 9	16 15 14 13 12	5 4 3 2 1
10. Бег 1500м	Без учета времени			6.30.0 6.35.0 6.40.0 6.45.0 6.50.0	6.20.0 6.25.0 6.30.0 6.35.0 6.40.0	6.00.0 6.05.0 6.10.0 6.15.0 6.20.0	5.40.0 5.45.0 5.50.0 5.55.0 6.00.0	5.30.0 5.35.0 5.40.0 5.45.0 4.50.0	5 4 3 2 1

Литература

1. Букатин А.Ю. Калузганов В.М. Юный хоккеист – М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1981.
3. Климин В.П. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Никонов Ю.В. Игра и подготовка юного вратаря – М.: Полымя, 1999.
5. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар, 2003г.
6. Никонов Ю.В. Хоккей с шайбой. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2-е изд. исправленное и дополненное)., - Мн.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2006.
7. Савин В.П. Теория и методика хоккея – М.: Академия 2003.
8. Твист П. Хоккей. Теория и практика – М.: Астрель АСТ, 2006.
9. Третьяк В. мастерство вратаря М.: Мир, 2003.