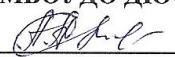


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФЕНИКС»

"СОГЛАСОВАНО"

ст. тренер

МБОУДО ДЮСШ «Феникс»

 Смирнова А.А.

«03» сентября 2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о.директора МБОУДО ДЮСШ

«Феникс»

 Карамышева Т.А.

«03» сентября 2018 г.



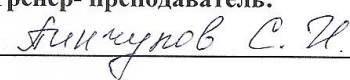
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА И КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ

ПО Хоккею
(УФТ - 1 г. об.)

Срок реализации 1 год.

Возраст обучающихся 9-18 лет.

Тренер-преподаватель:



г. Артем

2018г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по хоккею для ДЮСШ имеет **физкультурно-спортивную направленность** и разработана в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами с учетом основных положений и требований:

- ФЗ «Об образовании в РФ»
- ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13г. № 1008)
- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13г. № 1125)
- Устава 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.

Программа рассчитана на обучающихся 9-18 лет.

Срок реализации образовательной программы - 1 год 01.09.2018г. – 31.08.2019г.

Актуальность и новизна программы.

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 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.

Основной целью многолетней подготовки юных хоккеистов является подготовка высококвалифицированных хоккеистов, способных показывать высокие спортивные результаты на соревнованиях различного уровня.

Основными задачами подготовки являются:

- привлечение большого количества детей и подростков к занятиям по хоккею;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья и закаливание организма;
- воспитание волевых, морально-стойких личностей;
- овладение прикладными двигательными навыками;
- обучение технике игры в хоккей с шайбой;
- обучение тактическим элементам игры.

Основные показатели работы по хоккею – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки), результаты выступления в соревнованиях.

Программный материал предусматривает активное участие воспитанников в соревнованиях в соответствии с годовым календарным планом спортивной школы.

На учебно-тренировочный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, прошедшие этап начальной подготовки и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На учебно-тренировочном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики хоккея, выполнение контрольных нормативов.

Ожидаемый результат:

В результате обучения воспитанники должны:

знать:

- историю развития избранного вида спорта;
- правила соревнований по хоккею с шайбой;
- техника безопасности при занятиях в спортивном зале и на площадке;
- технику избранного вида спорта.

уметь:

- выполнять технические приемы;
- работать с партнером, группой;
- побеждать соперника.

владеть:

- техникой игры.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1 Режим учебной работы и формы занятий

Таблица 1

Режим учебной работы

<i>Год обучения</i>	Группа	Возраст (лет)	Минимальная наполняемость группы	Недельная учебная нагрузка (час.)	Требования по спортив- ной подго- товке на ко- нец года
1 - й г.об.	УТГ	9-18	12	12	3 юн.р.

Основными формами занятий являются:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера;
- лекции, беседы;
- инструкторно- методические занятия;
- тестирование и контроль.
- спортивные соревнования.

Учебно- тренировочные занятия проходят в МКУ "Центр физической культуры и спорта г. Артема" - ледовая арена, по расписанию 4 раза в неделю по 3 академических часа.

2.2 Содержание теоретического материала

Тема 1 ТБ во время занятий хоккеем

К занятиям хоккеем допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При проведении занятий по хоккею возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при падении на льду; травмы при применении силовых приемов; выполнение упражнений без разминки; потертости от коньков.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования Т.Б. перед началом занятий.

Требования Т.Б. во время занятий.

Тема 2 Физическая культура и спорт в России

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения.

Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

Тема 3 Влияние физических упражнений на организм спортсмена

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

Тема 4 Этапы развития отечественного хоккея

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях.

Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: Чемпионатах мира, Европы, Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

Тема 5 Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю.

Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Тема 6 Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания

Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея.

Особенности структуры и содержание игровой деятельности.

Большой объем контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств.

Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

Тема 7 Травматизм в спорте и его профилактика

Тема 8 Основы техники и технической подготовки

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владение клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы.

Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами.

Показатели надежности, стабильности и вариативности.

Просмотр кинограмм, кинокольцовок видеозаписи.

Тема 9 Основы тактики и тактической подготовки

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея.

Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке.

Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики в атаке и обороне.

Тактика игры в неравночисленных составах.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

Просмотр видеозаписи.

Тема 10 Характеристика физических качеств и методика их воспитания

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства.

Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.

Характеристика и методика воспитания силовых качеств.

Характеристика и методика воспитания скоростных качеств.

Характеристика и методика воспитания координационных качеств.

Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

Тема 11 Соревнования по хоккею

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры в хоккей. Судейство соревнований.

Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

Тема 12 Установка на игру и ее разбор

Установка на игру – краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения установки.

В заключение, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится за 2 – 3 часа до матча, продолжительность не более 30 минут.

Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды. Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий.

Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, предоставляется возможность высказать свое мнение игрокам.

В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

2.3 Содержание материала для практических занятий

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня об-

щей физической подготовки, следует представлять как обще-подготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Таблица 2

Годовой учебный план- график для УТГ- 1 г. об. (12ч.)

Вид подготовки	Количество часов
Теоретическая подготовка (час)	21
Общая физическая подготовка (час)	246
Специальная физическая подготовка (час)	112
Технико- тактическая подготовка (час)	120
Контрольно- переводные испытания (час)	8
Соревновательная деятельность	По календарному плану
Общий объем работы за год (ч.)	507

Таблица 3

Годовое соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки УТГ

Разделы подготовки	Подготовки УТГ
Общая физическая подготовка(%)	50
Специально физическая подготовка(%)	21
Техническая подготовка(%)	25
Тактическая, теоретическая подготовка(%)	4

Таблица 4

Соотношение ОФП, СФП, Т-Т на льду и в зале (%)

Вид подготовки	Тренировка на льду	Тренировка в зале
ОФП	30	15
СФП	20	15
Т-Т	14	6
Итого	64%	36%

2.3.1 Общая физическая подготовка

Строевые и порядковые упражнения.

Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для ног;
- упражнения для шеи и туловища.

Упражнения для развития физических качеств:

- упражнения для развития силовых качеств;
- упражнения для развития скоростных качеств;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития координационных качеств;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития общей выносливости.

2.3.2 Специальная физическая подготовка

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

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;
- 4) специальная (скоростная) выносливость.

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

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов.

Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе.

Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы.

Упражнения с партнером. Исходное положение – партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, который один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задачи первого развивать максимальную скорость, задача другого затормозить движения. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой.

Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200-400 г.).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактно силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3х18 м, 6х9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

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

С группами спортивного совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:

- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы при различных “хватах” клюшки;

- смена тактики в ходе игры;
- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;
- эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений.

Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

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

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

1. Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 минут. ЧСС – 190-210 уд/мин.
2. Челночный бег 5х54 м, продолжительность упражнения 42-45с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, ЧСС – 190-210 уд./мин,
3. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки.
4. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки, которые больше времени владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин., всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин., ЧСС – 190-200 уд./мин.

2.3.3 Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой, психологической) во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет

ему полностью реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов СДЮСШОР технической подготовке следует уделять должное внимание.

Техническая подготовка хоккеиста и вратаря включает в себя следующее:

Приемы техники передвижения на коньках:

- бег скользящим шагом;
- повороты по дуге переступанием двух ног;
- повороты влево и вправо скрестными шагами;
- 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 заданном направлении;
- падение на колени в движении с быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении;
- падение на грудь, бок с быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении;

Приемы техники владения клюшкой и шайбой:

- 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 вперед;
- короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки;
- ведение шайбы коньками;
- ведение шайбы в движении спиной вперед;

- обводка соперника на месте и в движении;
- длинная обводка;
- короткая обводка;
- силовая обводка;
- обводка с применением обманных действий – финтов;
- финт клюшкой;
- финт с изменением скорости движения;
- финт головой и туловищем;
- бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий);
- бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой);
- удар шайбы с длинным замахом;
- удар шайбы с коротким замахом (щелчок);
- бросок-подкидка;
- броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы;
- бросок шайбы с неудобной стороны;
- остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем;
- прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям;
- отбор шайбы клюшкой способом выбивания;
- отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника;
- отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом;
- остановка и толчок соперника грудью;
- отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой.
- ловля шайбы на грудь, стоя, с падением на колени.

2.3.4 Тактическая подготовка

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

Приемы тактики обороны.

а) приемы индивидуальных тактических действий:

- скоростное маневрирование и выбор позиции;
- дистанционная опека;
- отбор шайбы перехватом;

- отбор шайбы клюшкой;

б) приемы групповых тактических действий:

- страховка;

в) приемы командных тактических действий:

- малоактивная оборонительная система 1-2-2;
- малоактивная оборонительная система 1-4;
- малоактивная оборонительная система 0-5;
- принцип зонной обороны в зоне защиты;
- принцип комбинированной обороны в зоне защиты;

Приемы тактики нападения.

а) индивидуальные атакующие действия:

- атакующие действия без шайбы;
- атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем;

б) групповые атакующие действия:

- передачи шайбы – короткие, средние, длинные;
- передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место;
- тактическая комбинация – «стенка»;
- тактическая комбинация – «оставление шайбы»;
- тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты;

в) командные атакующие действия:

- организация атаки и контратаки из зоны защиты;
- организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих;
- выход из зоны защиты через центральных нападающих;
- выход из зоны через защитников;
- позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих;
- позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего;
- позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников;
- игра в неравночисленных составах – в численном большинстве 5:4; 5:3.

2.4. Воспитательная работа

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительного разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- Просмотр соревнований и их обсуждение
- Регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся
- Проведение праздников
- Встречи со знаменитыми людьми
- Тематические диспуты и беседы
- Экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки
- Оформление стендов и газет

В решении задач самовоспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного хоккеиста. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

2.5. Участие в соревнованиях

Таблица 5

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Место проведения	Ответственные за проведение
1	Соревнования юных хоккеистов "Золотая шайба" 1 этап среди 2004-2005, 2006-2007гг.р.	январь	г. Артем	ОФКиС
2	Соревнования юных хоккеистов	февраль	г. Артем	ДФКиС

	"Золотая шайба" 2 этап среди 2004-2005, 2006-2007гг.р.			
3	Кубок ДЮСШ "Феникс" среди 2004-2005, 2006-2007гг.р.	апрель	г. Артем	ДЮСШ
4	Детский турнир среди 2004-2005, 2006-2007гг.р., 2009-2010гг.р. посвященный Дню Победы в ВОВ.	9 мая	г. Артем	ОФКиС
5	Турнир по хоккею регионально-го отделения партии "Единая Россия"	май	г. Владивосток	Партия "Единая Россия"
6	Детский турнир среди 2004-2005, 2006-2007гг.р., "Кубок закрытия хоккейного сезона"	июнь	г. Артем	ОФКиС
7	Детский турнир среди 2004-2005, 2006-2007гг.р., 2009-2010гг.р. "Кубок открытия хоккейного сезона"	сентябрь	г. Артем	ОФКиС
8	Турнир юных хоккеистов посвященный Дню Чугуевского муниципального района	сентябрь	с. Чугуевка	ОФКиС ЧМР
9	Открытое первенство г. Владивостока среди юношей 2003-2005гг.р.	сентябрь- май	по назначению	Федерация г. Владивостока
10	Первенство Приморского края среди юношей 2004-2005гг.р.	сентябрь- май	по назначению	Краевая федерация
11	Первенство ДЮСШ "Феникс" среди 2004-2005, 2006-2007гг.р.	ноябрь	г. Артем	ДЮСШ
12	Новогодний турнир ДЮСШ "Феникс" среди 2009-2010гг.р.	декабрь	г. Артем	ДЮСШ

3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

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

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

Контрольно-переводные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности приведены в таблице 6.

Таблица 6

Контрольно-переводные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности

<i>Наименование упражнения</i>	<i>УТГ</i>
--------------------------------	------------

Общая физическая подготовленность	
Бег 30м.	++
Непрерывный бег 5 мин	++
Челночный бег 3* 10м.	++
Прыжки в длину	++
Прыжки с прибавками	++
Подтягивание	++
Специальная физическая подготовленность	
Бег на коньках 20 м, с.	4,18
Бег спиной вперед на коньках 20 м, с.	5,54
Челночный бег на коньках 6х9 м, с.	16,24
Слаломный бег без шайбы, с.	11,98
Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота, с.	7,7
Слаломный бег с шайбой, с.	14,03

МЕТОДИКА

тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Стандартная программа тестирования для всех видов спорта включает: 1) бег 30 м. со старта; 2) непрерывный бег в течение 5 мин.; 3) челночный бег 3х10 м.; 4) 10-секундный бег на месте с максимальной частотой движений; 5) прыжок в длину с места; 6) прыжок вверх с места; 7) прыжки с «прибавками»; 8) подтягивание из виса на руках; 9) бросок набивного мяча; 10) выкрут с палкой; 11) наклон вперед.

Организация и проведение тестирования.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся детской спортивной школы. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований ДЮСШ в установленные сроки (май, июнь ежегодно). Результаты тестирования вносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части

школы. При переходе в другую спортивную школу она служит основанием для его включения в списки тренировочных групп и дальнейшей спортивной тренировки.

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования юных спортсменов по указанной программе.

- Бег 30 м. с высокого старта, с. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 минутной разминки дается старт.

- Непрерывный бег 5 мин., м. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега за 5 минут.

- Челночный бег 3x10 м., с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см³). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

- Бег на месте в максимальном темпе; учитывают количество беговых шагов в течение 10 сек. Тестирование проводят в помещении с использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 м. натягивают эластичный бинт на высоте колена спортсмена, согнутого под прямым углом ноги. По команде «марш» спортсмен начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром резины и умножается на 2.

- Прыжок в длину с места, см. – выполняют толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.

- Прыжок вверх, см. – выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

- Прыжки с «прибавками», количество минимальных прибавлений в прыжках в длину с места. Процедура тестирования следующая: по максимальному результату прыжка в длину с места определяют границы, в пределах которых спортсмену предстоит производить «при-

бавки». На расстоянии $\frac{1}{4}$ величины максимального результата спортсмена отмечают мелом (или другим ориентиром, не мешающим выполнению упражнения) первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии $\frac{3}{4}$ максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта, спортсмен совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность. Подсчет прибавок прекращают, как только спортсмен достиг второй границы (дальнего от старта ориентира) или если в двух прыжках подряд он не «прибавил» длину прыжка. Засчитывают прыжки («прибавки»), которые по своей длине превышают предыдущие. Испытуемый имеет право на пробную попытку.

- Подтягивание в висе на перекладине, количество раз. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

- Бросок набивного мяча весом 2 кг. вперед из-за головы, см. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

- Выкрут рук с палкой, см. На палке нанесены деления с точностью до 1 см. (или наклеена сантиметровая лента). Из положения, стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

- Наклон вперед, см. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком +, если выше – со знаком - . Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Оценка результатов тестирования.

В зачет спортсменам идут результаты выполнения 5 обязательных и 3 дополнительных тестов. В качестве последних могут быть использованы любые другие из числа приведенных в программе упражнений.

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.: Аквар, 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.