

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
муниципального образования «Верхнетоемский муниципальный район»
«Верхнетоемский районный центр дополнительного образования»

РЕКОМЕНДОВАНО

к реализации Педагогическим советом
МБОУ ДО «Верхнетоемский РЦДО»
(протокол №1 от «27» августа 2018 года)
Председатель М.Г. Шишова
Секретарь В.Н. Шестакова

УТВЕРЖДЕНО

(приказ учреждения по основной деятельности
№36/1-ОД от «27» августа 2018 года)
Директор
МБОУ ДО «Верхнетоемский РЦДО»
С.В. Ляпина



**Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ХОККЕЙ С МЯЧОМ»**

Возраст детей: 7-18 лет
Нормативный срок освоения программы: 10 лет

Автор программы –
Тюлюбаев Александр Сергеевич,
тренер-преподаватель
МБОУ ДО «Верхнетоемский РЦДО»,
первая квалификационная категория

с. Верхняя Тойма
2018 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Хоккей с мячом»
Руководитель программы	Тюлюбаев Александр Сергеевич тренер-преподаватель МБОУ ДО «Верхнетоемский РЦДО»
Учреждение - исполнитель	МБОУ ДО «Верхнетоемский РЦДО»
Адрес учреждения-исполнителя	Архангельская область, Верхнетоемский район, с. Верхняя Тойма, ул. Комсомольская, д.12
Телефон	(81854) 3-19-43
Факс	(81854) 3-16-46
Ф.И.О., должность автора (авторского коллектива)	Тюлюбаев Александр Сергеевич, тренер-преподаватель
География программы	Архангельская область, Верхнетоемский район, с. Верхняя Тойма
Место ведения образовательной деятельности	Архангельская область, Верхнетоемский район, с. Верхняя Тойма, ул. Ломоносова, д.10-а
Целевые группы	Дети в возрасте 7-18 лет, желающие заниматься хоккеем с мячом и не имеющие для этого медицинских противопоказаний
Цель программы	Содействие гармоничному физическому и психическому развитию личности и укрепление здоровья обучающихся
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Срок реализации программы	10 лет
Уровень реализации программы	Начальное общее образование Основное общее образование Среднее общее образование
Уровень сложности содержания программы	Базовый
Краткое содержание программы	В программе отражены задачи работы с учащимися, содержание учебного материала по теоретической, физической, технической, тактической и судейской подготовке, распределение объемов нагрузки по периодам спортивной подготовки в области вида спорта «хоккей с мячом» в годичном цикле на каждый год обучения, методическое и материально-техническое, обеспечение, режим, условия реализации программы и др.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по хоккею с мячом, разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 13.01.1996г. № 12-ФЗ, нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующими работу спортивных школ, а также в соответствии с Типовым планом-проспектом учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР (приказ Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР») и раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки по хоккею с мячом.

При ее разработке использованы современные тенденции развития хоккея, передовой опыт обучения и тренировки игроков в хоккее, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- *Преемственность* - последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- *Вариативность* - включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Многолетняя подготовка юных хоккеистов строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления качественного учебно-тренировочного процесса.

Прежде всего - это целевая направленность подготовки юных спортсменов на мастерство. Для достижения оптимальных результатов мастерства необходимо освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо строить подготовку таким образом, чтобы взаимодействовали затрата и восстановление энергоресурсов обучающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Для более эффективной подготовки юных хоккеистов, необходимо существенным образом перестроить весь учебно-тренировочный процесс по следующим направлениям:

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к конькобежному спорту и в частности к хоккею и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;

- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;

- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных хоккеистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;

- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого

построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности юных хоккеистов, основу которой составляют прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в команды высокого класса.

Программа составлена для каждого года обучения на всех этапах многолетней подготовки. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годовом цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

На протяжении всего периода обучения в детско-юношеской спортивной школе юные хоккеисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных хоккеистов.

На *спортивно-оздоровительном этапе* осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники хоккея с мячом.

На *этапе начальной подготовки* осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

На *учебно-тренировочном этапе* формируется устойчивая мотивация к систематическим занятиям хоккеем с мячом, совершенствуется спортивная техника и тактика в хоккее с мячом, накапливается соревновательный опыт, уточняется и совершенствуется игрового амплуа.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель дополнительной образовательной программы - содействие гармоничному физическому и психическому развитию личности и укреплению здоровья обучающихся.

Цель реализуется через решение следующих задач:

Спортивно-оздоровительный этап

1. Привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. Привитие основ здорового образа жизни.
3. Восполнение дефицита общения и двигательной активности.
4. Содействие гармоничному развитию, укрепление здоровья, закаливание организма.
5. Овладение основами техники катания на коньках, ознакомление с элементами техники хоккея с мячом.
6. Обучение основным приемам техники игры в хоккей с мячом.

Этап начальной подготовки

1. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки.
2. Формирование интереса к хоккею с мячом, воспитание черт спортивного характера.
3. Отбор способных к занятиям хоккеем с мячом детей.
4. Освоение основ техники катания на коньках.
5. освоение основ спортивной техники и тактических действий в хоккее с мячом.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами хоккея с мячом.
7. Приобретение основ игрового мышления, соревновательного опыта, определение игрового амплуа.

Учебно-тренировочный этап

1. Освоение допустимых тренировочных объемов общей и специальной физической подготовки.
2. Формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям избранным видом спорта, черт спортивного характера.
3. Освоение базовых объемов общей физической подготовки.
4. Воспитание физических качеств (скоростно-силовых, ловкости, быстроты, гибкости) и повышение уровня функциональной подготовки, развитие специальных физических качеств: скоростной, силовой, технической выносливости в соответствии с сенситивными периодами их развития.
5. Совершенствование спортивной техники и тактики в хоккее с мячом.
6. Накопление соревновательного опыта, уточнение и совершенствование в игровом амплуа.
7. Формирование личностных качеств спортсмена.

Особо: воспитание основ игрового мышления, быстроты, а также укрепление мышц и связок голеностопного сустава, подвижности разгибателей стопы.

3. ОБЩИЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Общий подход к распределению тем и нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую в тренировке, контрольные и календарные игры) с возрастанием специальной физической подготовки с уменьшением общей физической подготовки за весь период обучения хоккеем с мячом, такой же подход предусмотрен в соотношениях технической и тактической подготовок.

На протяжении периода обучения хоккеисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается специфика обучения и решение определенных задач, и в связи с этим составляется учебный план с соответствующим ранжированием часов согласно году обучения на конкретном этапе обучения.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу представлена следующим образом:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для хоккеистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица №1

№	Раздел учебно-тематического плана	СОГ	ГНП		УТГ	
		1-2 год 6 час. в неделю	1-2 год 6 час. в неделю	3 год 9 час. в неделю	1-2 год 12 час. в неделю	3-5 год 18 час. в неделю
1.	Теоретическая подготовка	4	4	4	8	10
2.	ОФП	66	66	82	74	102
3.	СФП	50	50	66	70	110
4.	Техническая подготовка	36	36	66	100	135
5.	Тактическая подготовка	16	16	34	100	86
6.	Интегральная подготовка	16	16	28	57	118
7.	Инструкторская подготовка	-	-	4	6	10
8.	Контрольные нормативы	4	4	4	4	5
ИТОГО		192	192	288	384	576

№	Виды подготовок	Количество часов				
		СОГ	ГНП		УТГ	
		6 часов в неделю	6 часов в неделю	9 часов в неделю	12 часов в неделю	18 часов в неделю
1.	Теоретическая подготовка	4	4	4	8	10
2.	Общая физическая подготовка	66	66	82	74	102
2.1.	Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+
2.2.	Подвижные игры	+	+	+	+	+
2.3.	Беговая подготовка	+	+	+	+	+
3.	Специальная физическая подготовка	50	50	66	70	110
4.	Техническая подготовка	36	36	66	100	135
5.	Тактическая подготовка	16	16	34	65	86
6.	Интегральная подготовка	16	16	28	57	118
7.	Инструкторская подготовка	-	-	4	6	10
8.	Контрольные нормативы	4	4	4	4	5
ИТОГО:		192	192	288	384	576

3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

3.1. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП И ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

3.1.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель теоретической подготовки - привитие обучающимся устойчивого интереса к избранному виду спорта - хоккею, формирование культуры здорового образа жизни, умений применить полученные знания в тренировочном процессе и в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а также в форме лекционных и практических занятий, дискуссий, тестирования, творческих заданий и др. и органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Программный материал объединен в целостную систему и вариативен с учетом разновозрастных групп обучающихся и распределен на весь период обучения.

Краткий план теоретической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки

Физическая культура как средство всестороннего развития личности.
Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепления здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных хоккеистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Реальные перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий. Характеристика отстающих сторон подготовки учащихся, индивидуальные программы их коррективки при регулярных занятиях.

Основы здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом и полостью рта. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях хоккеем с мячом. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки, их профилактика.

История развития хоккея с мячом. Выдающиеся хоккеисты прошлого и настоящего, успехи российского хоккея на международной арене, хоккейные традиции региона.

Спортивная школа, ее задачи и содержание деятельности. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения спортсменов школы.

Врачебный контроль, самоконтроль. Временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения, как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Разделы дневника самоконтроля. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований. Контроль пульса во время тренировочного занятия.

Понятие спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Утомление и причины, вызывающие временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Понятие об общей, специальной физической подготовке. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой хоккеистов.

Структура учебно-тренировочного занятия. Роль спортивного режима. Развитие физических качеств спортсмена. Назначение и содержание разминки. Индивидуальная работа в процессе тренировки по заданию. Дозировка нагрузок. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения по общей и специальной физической и технической подготовке для юных хоккеистов.

Техника и тактика игры в хоккей с мячом. Техника бега на коньках. Хорошее катание - основа успеха юного хоккеиста. Техника ведения мяча. Организация игры и рабочая зона. Выполнение установок тренера.

Задачи игроков по линиям в обороне и в атаке. Тактика игроков по линиям в обороне и в атаке, типичные ошибки. Реализация стандартных положений.

Правила соревнований. Правила соревнований и их организация. Изучение и разбор правил игры. Роль капитана команды, его права и обязанности. Юношеские разряды, условия их выполнения. Этические принципы и правила спортивных состязаний. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях по хоккею с мячом.

Места занятий, оборудование, инвентарь. Коньки, ролики, клюшки, защитное снаряжение хоккеиста с мячом, правила их подбора и уход за ними. Оборудование и тренажеры, правила их подбора.

3.1.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности и т.д. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

3.1.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества и т.д.) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в хоккее мышц туловища, ног, рук.

3.1.4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

➤ на спортивно-оздоровительном этапе

Подводящие упражнения на утрамбованном снегу. Стойка хоккеиста: высокая, средняя, низкая. Падения: в группировке на бок, самостраховка. «Елочка» по разметке. Скольжение на двух после разбега с 3-4 шагов. То же с 5-7 шагов с переносом центра тяжести с правой на левую. То же с выпадами, полуприседами, подскоками на двух, скрестными шагами.

Подводящие упражнения на льду. Сначала ребенка следует ознакомить с правилами поведения на катке, уходом за коньками, одеждой, научить надевать ботинки, шнуровать их. Потом, задолго до начала обучения катанию на коньках, тренер-преподаватель разучивает с ребенком физические упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, развивающие психофизические качества — быстроту, ловкость и др. С ребенком проводят упражнения в помещении или на улице без коньков и на коньках, на снегу, на ледяных дорожках. Эти упражнения очень эффективно способствуют освоению ребенком техники передвижения на льду.

Ребенка обучают правильному исходному положению («посадке»). Стойка хоккеиста: высокая, средняя, низкая. Скольжение на двух, не отрывая коньков ото льда. Скольжение на двух с попеременным переносом центра тяжести с одной на другую, сначала с дополнительной подвижной опорой, с помощью партнера и т.п. Скольжение на двух после поочередного толкания каждой ногой. «Фонарики» сведением и разведением коньков. Поочередное скольжение на одной после толкания другой ногой, можно толкать перед собой партнера. Бег широким скользящим шагом в высокой, средней, низкой посадке. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда. То же толчком одной ноги (поочередно каждой). Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) на внутреннем (внешнем) ребре. Бег с изменением направления.

Обучая катанию на коньках, тренер-преподаватель использует различные методы: показ, объяснения, вспомогательные средства; ребенок держится за руки взрослого, за сани-кресла, специальные стулья.

Тренер-преподаватель следит, чтобы дети не переутомлялись, поэтому жестко дозирует время проведения занятия. Оно по мере взросления ребенка увеличивается с 8 до 25—30 мин. По истечению 5 мин занятия ребенку дают возможность отдохнуть на скамейке в течение 2—3 мин.

Важно, чтобы тренер-преподаватель сам был готов к проведению занятий по обучению катанию на коньках. Умение кататься на коньках закрепляется в подвижных играх типа «Перебежки», «Кто быстрее» и др. На возрастном уровне спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

➤ на этапе начальной подготовки

Подводящие упражнения на льду. Стойка хоккеиста: высокая, средняя, низкая. Скольжение на двух, не отрывая коньков ото льда. Скольжение на двух с попеременным переносом центра тяжести с одной на другую, сначала с дополнительной подвижной опорой, с помощью партнера и т.п. Скольжение на двух после поочередного толкания каждой ногой. «Фонарики» сведением и разведением коньков. Поочередное скольжение на одной после толкания другой ногой, можно толкать перед собой партнера. Бег широким скользящим шагом в высокой, средней, низкой посадке. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда. То же толчком одной ноги (поочередно каждой). Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) на внутреннем (внешнем) ребре. Бег с изменением направления.

Торможение «полуплугом», «плугом». Прыжок толчком двух ног, одной ноги. Торможение «упором» - правым (левым) боком с поворотом туловища на 90° при параллельном положении коньков. Бег коротким ударным шагом. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед» и наоборот. Бег спиной вперед по прямой попеременными толчками каждой ноги. Скольжение спиной вперед, не отрывая коньков ото льда. Торможение в положении «спиной вперед» двумя ногами «плугом». Бег спиной вперед по дуге с переступанием в «удобную» («неудобную») поочередно сторону. Торможение одной ногой с поворотом туловища на 90° правым (левым) боком. Торможение с поворотом туловища на 90° прыжком обеими ногами. Опускание на одно или оба колена, с последующим быстрым вставанием. Старты из различных исходных положений.

Специальные упражнения на льду. Скольжение, приседания, отведение и приведение, махи ногой в разных направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде. Скольжение в полуприседе и в полном приседе, наклоны в стороны, назад. Скольжение на двух с варьированием стойки хоккеиста. Скольжение на двух, не отрывая коньков, в стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести вперед - в сторону. Толчок правой - скольжение на двух, то же с левой. Попеременный толчок правой, левой - скольжение на двух. Попеременное отталкивание левой (правой) с максимальным прокатом на каждой ноге. Одноопорное скольжение в положении «ласточка», в сочетании с другими видами равновесия. Прохождение прямой с предварительного разбега на наименьшее количество шагов. Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками. Разучивание стартовых положений. Обездвиживание препятствий в двухопорном скольжении. То же, отталкиваясь одной ногой. Бег по виражу.

Торможение: поочередное притормаживание каждой ногой за счет переноса центра тяжести несколько назад и разворота конька носком внутрь. Торможение одной и толчок той же ногой с изменением направления скольжения. Прыжки с поочередным разворотом коньков на 90° вправо и влево. Перепрыгивания через клюшки, разложенные на льду с интервалом 1,5 м одна от другой (тормозить поочередно каждой ногой). Торможение в заранее обозначенном месте по команде.

Стартовые рывки: ходьба на коньках с постановкой их на лед в У-образном положении, бег на коньках на месте с опорой руками в парах, взявшись за руки, прыжки с изменением глубины приседа, бег на коротких отрезках, старты из различных исходных положений.

Катание спиной вперед: скольжение на коньках спиной вперед с помощью партнера лицом друг к другу, взявшись за клюшку, варьируя стойку хоккеиста с изменением направления движения (по дугам). Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков ото льда (за счет перемещения центра тяжести вправо-влево), с изменением направления движения (по дугам). Бег спиной вперед по прямой, отталкиваясь попеременно правой и левой. То же с изменением направления движения. Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков ото льда с поворотами поочередно на 180° и 360°. «Салки», эстафеты, комбинации в положении спиной вперед.

3.1.5. ТАКТИЧЕСКАЯ КОНЬКОВАЯ ПОДГОТОВКА

(учебно-тренировочные занятия предусмотрены с этапа начальной подготовки)

Упражнения с клюшкой, мячом. Перемещения клюшки, находящейся в двух руках, вперед и назад, за спину, в разные стороны. Круговые движения клюшкой хватом одной руки за середину рукоятки, вокруг туловища вправо и влево, перехваты клюшки из одной руки в другую; подбрасывание клюшки вверх. Перехватывание кистями по клюшке вверх и вниз перед собой, с боков, за спиной. Ведение мелких предметов (кубики, резиновые колечки, теннисные мячи) в различных направлениях.

Скольжение по кругу: сгибание и разгибание рук, маховые движения и вращение клюшки, отведение, поднятие и опускание клюшки. Скольжение на одном коньке, спиной вперед, с прыжками вверх, вперед, в стороны, через бортики. Скольжение прямо и спиной вперед с выполнением падений, перекатов, кувырков; вперед, назад в стороны. Скольжение прямо и спиной вперед с перемещением клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, назад, за спину, над головой, переступание через крюк клюшки, вперед, назад.

Перехватывание кистями по клюшке, вверх, перед собой, сзади корпуса. Вращательные движения клюшкой одной и двумя руками в различных сочетаниях. Ведение мяча с переключением клюшки из одной руки в другую, с отрывом и без отрыва клюшки от мяча, толчком перед собой, сбоку. Ведение мяча по прямой, по дугам, по восьмерке, с обводом стоек. Ведение мяча с различной скоростью, в разных направлениях, из различных исходных положений.

Удары по мячу: прямой, подсечкой (на месте и в движении). Броски мяча клюшкой. Остановки мяча клюшкой, туловищем, коньком. Жонглирование мячом (на месте, в движении). Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой. Финт с изменением направления движения. Финт с изменением скорости движения. Обманные движения с использованием бортиков. Отбор мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.

Индивидуальные действия. Игра в нападении. Умение ориентироваться с мячом и без мяча. Тактика по игровым амплуа в команде. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения тактической задачи. Игра в защите. Действия против игрока, не владеющего мячом: закрывание, подстраховка. Действия против игрока, владеющего мячом: противодействие ведению мяча, передаче, нанесению удара и т.д. Выбор тактического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

Групповые действия. Игра в нападении. Передача мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Обучение взаимодействию в парах, «стенка», «скрещивание», в тройках. Розыгрыш комбинаций при стандартных положениях.

Игра в защите. Умение подстраховать партнера. Взаимодействие одного против двух игроков, двух против двух и т.д. Изучение основных обязанностей игроков в обороне.

Подготовка вратарей. Обучение начинающих вратарей идет по двум направлениям - общее для всех игроков и специальное. Общая физическая подготовка вратарей проводится по программе полевых игроков. Дополнительно следует обращать внимание на развитие быстроты реакции, гибкости и координации движений.

Специальная подготовка вратарей (на коньках и без коньков). Стойка вратаря, принятие стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед. Передвижение приставными шагами; прыжки вперед-назад, вправо-влево в стойке. Передвижения приставными и скрестными шагами, в челночном беге; старты прыжками правым, левым боком, приставными и скрестными шагами, перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево; кувырки вперед и назад, в сторону, акробатика; жонглирование теннисными мячами.

Приседание со скольжением на одном коньке. Скольжение по прямой, спиной вперед, в стороны. Прыжки с поворотами, падения, перекаты, кувырки вперед-назад, в стороны. Жонглирование хоккейным мячом. Рывки из ворот из различных исходных положений на 5-20 метров: на перехват высоко летящего мяча, на прострел с фланга, челноки прямо и вперед спиной из различных исходных положений. Ловля мяча, отбивание мяча рукой, коньком, щитками.

Выбор места в воротах при атаке; ориентирование в радиусе и взаимодействие с игроками; концентрация на игроке, угрожающем воротам. Повторная непрерывная (5-12 мин.) ловля мяча, летящего на различной высоте, катящегося по льду, при выполнении ударов 5-7 игроками с минимальными интервалами. Продолжительное передвижение на коньках (лицом и спиной вперед). Маневрирование.

3.2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

3.2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Теоретическая подготовка обучающихся групп проводится в виде сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений, пояснений и указаний во время отдыха.

В учебно-тренировочных группах проводятся также специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий, органически связанных с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элементами теоретических знаний.

Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных видеофильмов, рисунков, плакатов и других наглядных пособий. В ходе теоретических занятий для чтения используется литература об истории развития вида спорта, вспоминание известных спортсменов.

Полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику.

Краткий план теоретической подготовки на учебно-тренировочном этапе

Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Общие положения российского законодательства по физической культуре и спорту. Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации по хоккею с мячом (международной, российской, региональной).

Развитие хоккея с мячом в России и за рубежом. Всероссийские соревнования по хоккею с мячом: чемпионат и Кубок РФ. Участие российских хоккеистов в международных соревнованиях. Всероссийские соревнования «Плетеный мяч» - история, традиции значение для развития хоккея с мячом в РФ. Лучшие команды, тренеры, игроки.

Краткие сведения о строении и функциях организма. Системы жизнедеятельности человека. Сердечно-сосудистая система: строение сердца, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови.

Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких, экскурсия грудной клетки.

Функции нервной системы. Понятие о высшей нервной деятельности. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Совершенствование функций под действием регулярных занятий хоккеем с мячом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

Физиологические основы спортивной тренировки. Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. «Объем» и «интенсивность» тренировочных нагрузок. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

Питание спортсмена. Гигиенические требования к пище и питанию. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок, прием жидкости. Профилактика пищевых отравлений. Значение для организма белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей, их соотношение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом, калорийности и усвояемости пищи. Специальное питание спортсменов. Основы регулирования массы тела.

Врачебный контроль, самоконтроль. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем с мячом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться. Дневник самоконтроля.

Принципы оказания первой доврачебной помощи при ушибах, ранах, ожогах, переломах, обморожениях. Понятие о травмах.

Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем с мячом. Профилактика спортивного травматизма.

Значение и формы восстановительных мероприятий в процессе спортивной тренировки. Спортивный массаж и самомассаж. Основные приемы массажа. Массаж до и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу

Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Методика аутогенной тренировки. Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Ведение и анализ дневника самоконтроля. Выявление слабых сторон подготовленности каждого хоккеиста на основе анализа выполненной работы, данных тестирования и спортивных результатов. Место и роль нормативов в решении всесторонней физической подготовки хоккеистов.

Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки. Стороны подготовки спортсмена. Воспитание волевых качеств спортсмена. Специально-психологическая и интеллектуальная подготовка спортсмена. Физическая подготовка: общая, специальная. Технотактическая подготовка хоккеиста. Принципы спортивной тренировки. Основы периодизации круглогодичной тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Структура и содержание: микроциклов, мезоциклов, макроциклов.

Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической и физической подготовки хоккеистов. Коньковая подготовка как средство расширения тактических возможностей команды. Классификация и терминология технических приемов. Анализ выполнения технических приемов, их применение в различных игровых ситуациях. Индивидуализация техники. Контрольные упражнения и нормативы по технике.

Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Командная, групповая и индивидуальная тактика. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, использование скоростной обводки, реальные возможности для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «метод опеки», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, «закрывание» игроков, страховка, взаимостраховка. Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры». Тактические варианты в нападении и защите при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, при выдаче мяча из-за боковой линии.

Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от метеорологических условий и других факторов.

Волевая и психологическая подготовка. Спорт и воспитание характера. Воспитывающее значение российского спорта. Волевые качества хоккеистов: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, взаимопомощь, организованность, ответственность перед коллективом, инициативность.

Понятие о психологической подготовке хоккеистов, ее значение для достижения высоких спортивных результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов в процессе спортивной тренировки. Психологическая подготовка непосредственно перед матчем и в ходе его. Индивидуальный подход к игрокам.

Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о противнике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав,

характеристика игроков. Определение состава своей команды.

Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Использование замен и перерыва в игре для корректировки заданий и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор проведенной игры. Анализ игры своей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или неуспеха. Проявление морально-волевых качеств.

Места занятий, оборудование, инвентарь. Хоккейное поле для проведения занятий и соревнования по хоккею с мячом. Уход за льдом. Оборудование мест занятий. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Инструкторская и судейская практика. Календарь спортивных соревнований. Правила соревнований и их организация. Права и обязанности игроков, тренеров-представителей команд. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Плетеный мяч». Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов соревнований. Форма и порядок предоставления отчетов. Назначение судей.

Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест соревнований, информация. Единая Всероссийская спортивная классификация. Основные сведения о ЕВСК - условия выполнения требований и норм ЕВСК. Понятия «спортивный разряд», «спортивное звание», условия их присвоения. Умение проводить самостоятельные и групповые тренировки различной направленности.

3.2.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

3.2.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества и т.д.) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в хоккее мышц туловища, ног, рук.

3.2.4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1-2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках.

Техника передвижения на коньках длинным (скользящим) и коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом» и «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90 градусов (боком), прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления бега переступанием, без отрыва конька ото льда, на одном коньке, прыжком, «скрестным» шагом, перебежкой (слаломным бегом). Скольжение по виражу, влево, вправо, по восьмерке, по кругу; с изменением скорости движения, спиной вперед. Старты из различных исходных положений. Челночный бег на различные дистанции (5x30, 10x15, 10x20 и т.д.). Бег на коньках с прыжками вверх, вперед, в стороны, рывки, ускорения, старты из различных исходных положений. Бег на коньках с перепрыгиванием хоккейных бортиков, с резкими торможениями и последующими стартами.

Техника владения клюшкой, мячом. Способы движения клюшки. Удары по мячу: прямой, подсечкой, нажимом. Прямой удар с места по неподвижному мячу и остановка катящегося мяча клюшкой, ногой и мяча, летящего верхом, грудью. Удары подсечкой на дальность и в цель. Удары справа и слева. Броски мяча. Удары по мячу в движении.

Ведение мяча различными способами: без отрыва клюшки от мяча, с перекидыванием клюшки; короткими толчками; жонглирование. Ведение мяча по прямой, по дугам разного радиуса, зигзагом, петлеобразно, с обводкой препятствий. Ведение с различной скоростью.

Обманные движения (финты): туловищем, клюшкой, с выпадом влево и вправо, с изменением скорости бега. Сочетание финтов. Финты в выпаде в сторону, на опережение, «подпускание» мяча под клюшку соперника. Обманные движения с использованием бортиков. Финты с оставлением мяча, на ложную потерю мяча.

Отбор мяча. Выбивание мяча клюшкой. Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью опередить соперника. Отбор мяча при единоборствах с соперником.

Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Техника передвижения на земле и льду. Передвижение вратаря без мяча. Ловля мячей, катящихся по льду и летящих по воздуху. Отбивание и остановка катящихся мячей ногой, коньком. Ловля и отбивание мяча с падением на лед. Введение мяча в игру.

3-4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Техника бега на коньках. Бег спиной вперед, повороты при беге спиной вперед, торможение упором на одном и двух коньках, с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможение с последующим ускорением в различных направлениях, катание на ограниченной площади. Прыжки на коньках в длину и через препятствия. Выпады в движении, приседая на одно, два колена; падения, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падение в движении с поворотом на 90-360 градусов, вставание и ускорение. Прыжки через бортики толчком одной и двумя ногами с поворотом и последующим движением в заданном направлении. Совершенствование маневренности в упражнениях игрового характера.

Техника владения клюшкой и мячом. Удары по мячу: прямой, подсечкой, нажимом в сочетании с остановками и передачами. Удары по катящемуся мячу в движении, остановка катящегося мяча. Удары по летящему мячу и бросание мяча клюшкой. Подкидка мяча. Остановка летящего мяча клюшкой и туловищем. Удары и

остановки мяча в движении. Удар нажимом по неподвижному мячу. Остановка мяча коньком, ногой. Удары на точность, силу, дальность после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, оценкой тактической обстановки.

Ведение мяча: с обводкой неподвижного препятствия, изменением направления, с торможением направления, с торможением и ускорениями, «подпусканием» под клюшку. Перекидка мяча через клюшку. Ведение мяча без зрительного контроля. Закрывание мяча телом, жонглирование мячом.

Сочетание технических приемов: ведение - передача; ведение - удар; ведение - подкидка; ведение - бросок; прием - ведение - удар; прием - удар; ведение - бросок; ведение - подкидка; прием - ведение - удар; прием - удар; прием - передача и др.

Все указанные сочетания технических приемов изучаются на основе разных способов выполнения приемов, например: прием - ведение - удар. Прием - остановка (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагональное или из стороны в сторону и др.); удар (прямой, подсечкой справа и слева и др.).

Обманные движения (финты): «на удар», «на передачу», на оставление и потерю мяча. Ведение мяча с применением ложных движений, с изменением скорости и направления движения. Игровые упражнения с применением обманных движений.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборствах с соперником. Преследование соперника с целью отбора мяча, выбивание мяча клюшкой. Перехват и отбор мяча в момент приема его соперником. Ловля мяча клюшкой, туловищем. Выбор момента для отбора мяча.

Техника игры вратаря. Перемещения на льду в воротах и штрафной площадке. Ловля в броске мяча на различной высоте и летящего в сторону от вратаря. Ловля катящегося в стороне мяча в падении. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча, на выходе из ворот без падения и с падением. Ловля опускающихся и падающих мячей. Отбивание мяча коньком, рукой. Ввод мяча в игру различными способами.

Техническая подготовка. Техника бега на коньках. Бег по прямой с изменением скорости, бег с изменением направления движения и скорости. Бег спиной вперед с поворотом, торможением в «неудобную» сторону. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотами, в прыжке с поворотами, с падением на колени. Бег на время 15-100 м. Эстафеты, остановки, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков, челночный бег. Маневрирование в играх и беговых упражнениях на ограниченных площадках и в условиях скученности игроков.

Удары по мячу: прямой, подсечкой, нажимом в сочетании с остановками. Удар нажимом по неподвижному, катящемуся мячу из различных положений в цель. Удары по летящему мячу, остановка летящего мяча. Удары по мячу после отскока ото льда и с воздуха. Остановка мяча коньком, ногой, туловищем, клюшкой в движении и на различной скорости. Подкидка мяча клюшкой и бросание его через бортик, клюшку, вратаря. Совершенствование ударов в игровых упражнениях.

Ведение мяча изученными способами с изменением скорости и направления движения, сочетая различные способы. Ведение мяча на большой скорости в условиях ограниченной площади и скученности игроков, с преодолением препятствий. Ведение мяча при движении спиной вперед по кругу, по виражу, по восьмерке.

Ведение мяча без зрительного контроля: вокруг стоек с помощью партнера, с использованием бортика. Техника индивидуальной обводки, с изменением ритма, темпа, направления движения. Эстафеты и игры с применением обводки.

Обманные движения (финты). Совершенствование ранее изученных приемов различными способами и в усложненных условиях. Овладение «короткими» финтами. Повышение скорости выполнения финтов на ограниченном пространстве с усиливающимся противодействием. Совершенствование финтов в игровых упражнениях.

Отбор мяча. Уметь сблизиться с соперником, своевременно подкатиться с целью

отбора мяча, выбирать оптимальный способ отбора. Совершенствование техники отбора в игровых упражнениях.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники при движении на коньках лицом и спиной вперед, стартов и торможений, ловли и отбиваний мячей в условиях сбивающих факторов, стоя на коньках, лежа на боку и т.п. Совершенствование техники отбивания высоколетящих мячей рукой. Совершенствование техники отбивания мячей коньком, ногой. Совершенствование техники ввода мяча в игру.

5 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Техническая подготовка. Техника бега на коньках. Бег по прямой с изменением скорости, бег с изменением направления движения и скорости. Бег спиной вперед с поворотом, торможением в «неудобную» сторону. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотами, в прыжке с поворотами, с падением на колени. Бег на время 15-100 м. Эстафеты, остановки, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков, челночный бег. Маневрирование в играх и беговых упражнениях на ограниченных площадках и в условиях скученности игроков.

Удары по мячу: прямой, подсечкой, нажимом в сочетании с остановками. Удар нажимом по неподвижному, катящемуся мячу из различных положений в цель. Удары по летящему мячу, остановка летящего мяча. Удары по мячу после отскока ото льда и с воздуха. Остановка мяча коньком, ногой, туловищем, клюшкой в движении и на различной скорости. Подкидка мяча клюшкой и бросание его через бортик, клюшку, вратаря. Совершенствование ударов в игровых упражнениях.

Ведение мяча изученными способами с изменением скорости и направления движения, сочетая различные способы. Ведение мяча на большой скорости в условиях ограниченной площади и скученности игроков, с преодолением препятствий. Ведение мяча при движении спиной вперед по кругу, по виражу, по восьмерке.

Ведение мяча без зрительного контроля: вокруг стоек с помощью партнера, с использованием бортика. Техника индивидуальной обводки, с изменением ритма, темпа, направления движения. Эстафеты и игры с применением обводки.

Обманные движения (финты). Совершенствование ранее изученных приемов различными способами и в усложненных условиях. Овладение «короткими» финтами. Повышение скорости выполнения финтов на ограниченном пространстве с усиливающимся противодействием. Совершенствование финтов в игровых упражнениях.

Отбор мяча. Уметь сблизиться с соперником, своевременно подкатиться с целью отбора мяча, выбирать оптимальный способ отбора. Совершенствование техники отбора в игровых упражнениях.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники при движении на коньках лицом и спиной вперед, стартов и торможений, ловли и отбиваний мячей в условиях сбивающих факторов, стоя на коньках, лежа на боку и т.п. Совершенствование техники отбивания высоколетящих мячей рукой. Совершенствование техники отбивания мячей коньком, ногой. Совершенствование техники ввода мяча в игру.

3.2.5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1-2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Умение ориентироваться на поле. Открывание для получения мяча. Отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельных участках поля. Умение вести мяч и выполнять удары по воротам.

Групповые взаимодействия. Передачи по назначению: в клюшку, на ходу, на свободное место за спину защитника, на удар. Передачи по дистанции: короткая (5-10 метров), длинная (более 15 метров). Передачи по направлению: продольная, поперечная, диагональная. Передачи по траектории: низом, верхом, по дуге. Передачи по способу выполнения: мягкая, резаная, откидка. Передачи в парах, тройках на месте и в движении. Взаимодействие в парах, «стенка», «скрещивание», в тройках. Выполнение комбинаций при стандартных положениях, с одним входящим, в одно, в два касания, до полного отбора.

Командные действия. Действия игрока в атаке на своем месте, согласно избранной тактической схеме в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Действия против игрока, не владеющего мячом: «закрывание», подстраховка. Действие против игрока, владеющего мячом: противодействие передаче, ведению мяча, нанесению удара.

Групповые взаимодействия. Выбор позиции для страховки партнера, допустившего ошибку. Взаимодействие двух, трех игроков защиты против двух, трех нападающих. Построение «стенки».

Обязанности игроков в обороне. Командные действия. Обязанности в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической схеме в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Выбор позиции в воротах при различных ударах. Ориентирование в штрафной площадке и взаимодействие с защитниками.

Учебные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

3-4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тактика нападения. Индивидуальные тактические действия. Обязанности игроков в соответствии с их игровым амплуа. Тактические действия без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля; с мячом: ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча в усложненной обстановке, против активного соперника. Передача мяча на свободное место и на клюшку партнеру. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применять тот или иной технический прием в зависимости от игровой ситуации.

Групповые тактические взаимодействия. Уметь своевременно применять обводку. Ложные движения с целью взаимодействия с партнерами. Взаимодействие в звене с применением коротких и средних передач с места и в движении, оставление мяча.

Комбинации: «стенка», «скрещивание», в треугольнике, в квадратах, атака со сменой и без смены мест. Тактика начала и развития атаки из стандартных положений. Тактика передач начальной и завершающей стадии атаки. Тактика взаимодействия на подступах к штрафной площадке и в ее пределах. Игровые упражнения с сопротивлением

противника, с применением обводки, передач и ударов по воротам.

Командные взаимодействия. Тактика быстрого нападения: переход от обороны к атаке способом быстрого нападения; осуществление прорыва обороны противника до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки; завершение атаки, т.е. создание голевой ситуации и удар по воротам. Позиционное нападение.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Основные тактические действия в обороне в соответствии с игровым амплуа. Совершенствование «закрывания» игрока, перехват и отбор мяча. Взаимостраховка.

Групповые тактические действия. Выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим действиям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Командные тактические действия. Организация обороны против быстрого позиционного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу развития атаки.

Тактика вратаря. Выбор места при ловле мяча на выходе и перехвате; определение момента для выхода из ворот и отбор мяча; руководство игрой партнеров в обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебные и тренировочные игры. Индивидуальные, групповые и командные взаимодействия при игре по избранной тактической системе.

5 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тактика нападения. Индивидуальные тактические действия. Маневрирование. Обводка с изменением скорости и направления движения. Применение разнообразного арсенала передач в зависимости от игровой ситуации. Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке на различных участках поля. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Выбор целесообразного технического приема в различных игровых эпизодах. Групповые и командные тактические действия. Комбинации при стандартных положениях: ввод мяча в игру от вратаря, свободный удар, угловой удар (аут) - из-за линии, начальный удар. Взаимодействия в звеньях с применением различных передач по направлению: продольных, поперечных, диагональных, по траектории, низом, верхом, по дуге, с сопротивлением соперника в условиях дефицита времени, на большой скорости.

Совершенствование силы, точности и своевременности передач. Умение создать и своевременно вступить в игру после замены или удаления. Уметь за счет подключения из глубины поля полузащитников и защитников менять фланг путем точной, длинной передачи. Тактика быстрого нападения. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения мест крайним нападающим. Действие против зонной и комбинированной защиты. Ведение игры в нападении по тактическим схемам.

Тактика обороны. Индивидуальные тактические действия. Умение выбирать место и время для перехвата и отбора мяча. Тактика игры защитника при индивидуальном подходе нападающего к воротам. Умение предвидеть развитие атаки соперника. Умение действовать по принципу зонной обороны, подстраховать партнеров, создать численное превосходство в обороне. Игры в «квадрате».

Групповые и командные тактические действия. Умение взаимодействовать против тактической комбинации «в стенку» и «скрещивание», создавать искусственное положение «вне игры». Тактика противодействия при выполнении стандартных

положений соперником. Тактическое взаимодействие против тактики быстрого нападения. Переход к обороне при срыве атаки. Взаимостраховка при обороне ворот по зонной и смешанной системе защиты. Переход от одного способа к другому в ходе матча. Освоение тактических схем.

Тактика игры вратаря. Выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях; умение выбирать место при ловле мяча, на выходе и на перехвате, выбор момента для выхода из ворот и броска. Руководство обороной. Изучение противников, их сильных и слабых сторон, способов действий и обманных движений. Выбор места в воротах при выполнении стандартных положений и ударов с игры. Организация контратаки. Выбор способа введения мяча в игру.

Учебно-тренировочные игры. Обучение и совершенствование переключений в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерной для этой системы групповых действий.

4. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Таблица №3

Ф.И. обуч-ся, возраст	Отметка	Виды нормативов						Кросс 1 км
		Челночный бег 3*10м	Бег 15 м	Бег 30м	Бег 60м	Прыжок в длину с места	Поднимание туловища	
7, 8 лет	«Удовлетворительно»	10,6	3,6	6,4	12,0	140	15	без учета времени
	«Хорошо»	10,2	3,4	6,2	11,6	150	19	
	«Отлично»	9,8	3,2	5,8	11,2	160	24	
9 лет	«Удовлетворительно»	10,5	3,4	6,0	11,6	150	16	1,5 км без учета времени
	«Хорошо»	10,0	3,2	5,8	11,2	160	20	
	«Отлично»	9,4	3,0	5,6	10,8	170	25	
10 лет	«Удовлетворительно»	10,4	3,3	5,8	11,0	160	17	2 км без учета времени
	«Хорошо»	9,8	3,1	5,6	10,6	170	21	
	«Отлично»	9,1	2,9	5,4	10,2	180	26	
11 лет	«Удовлетворительно»	-	3,2	5,6	10,6	170	18	2 км без учета времени
	«Хорошо»	-	3,0	5,5	10,2	180	22	
	«Отлично»	-	2,8	5,3	9,8	190	27	
12 лет	«Удовлетворительно»	-	3,1	5,4	10,0	180	19	3 км без учета времени
	«Хорошо»	-	3,0	5,2	9,6	190	22	
	«Отлично»	-	2,8	5,0	9,2	200	27	
13 лет	«Удовлетворительно»	-	3,0	5,2	9,6	190	20	3 км без учета времени
	«Хорошо»	-	2,8	5,0	9,2	200	23	
	«Отлично»	-	2,6	4,8	8,8	210	28	
14 лет	«Удовлетворительно»	-	2,9	5,0	9,2	200	21	12,30
	«Хорошо»	-	2,7	4,9	8,8	210	24	12,00
	«Отлично»	-	2,5	4,7	8,4	230	28	11,30
15 лет	«Удовлетворительно»	-	2,8	4,8	8,6	210	23	12,10
	«Хорошо»	-	2,6	4,7	8,4	230	25	11,45
	«Отлично»	-	2,4	4,6	8,2	240	29	11,15
16 лет	«Удовлетворительно»	-	2,7	4,8	8,4	215	24	11,50
	«Хорошо»	-	2,5	4,6	8,2	235	26	11,30
	«Отлично»	-	2,3	4,4	8,0	250	29	11,00
17 лет	«Удовлетворительно»	-	2,6	4,6	8,2	220	25	11,35
	«Хорошо»	-	2,4	4,4	8,0	240	27	11,15
	«Отлично»	-	2,2	4,2	7,8	255	30	10,50

Примечание: Сдача контрольных нормативов осуществляется ежегодно 2 раза - на начало и окончание учебного года, тренер-преподаватель группы фиксирует и отслеживает результаты физического развития каждого обучающегося.

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

5.1. Система многолетней подготовки игроков в хоккее с мячом требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки спортсменов соотношение различных видов подготовок меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства занимающихся.

5.2. Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда обучающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку, используя упражнения для развития специальной выносливости, увеличивая при этом количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными хоккеистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

При этом обучение двигательным действиям является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы. Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

5.3. Обучение ударным движениям в игре хоккее с мячом начинается с создания представления о нем и о пространственно-временных параметрах движения. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального обучения, но и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических и анатомо-морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения в игровых ситуациях.

5.4. В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрое выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

5.5. В технической подготовке игроков в хоккее с мячом следует комплексно использовать как целостное обучение - обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам, так и расчлененное - раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение. На последующих этапах становления технико-тактического мастерства юных хоккеистов целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

Все эти особенности следует учитывать при планировании методов, приемов и средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе по хоккею с мячом.

6. РЕЖИМ РАБОТЫ

В таблице 4 приводятся рекомендованные режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и тактической подготовке.

Таблица №4

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
СО	до 1 года	7	8	6	выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
	свыше 1 года	8	8	6	
НП	до 1 года	8	8	6	выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
	свыше 1 года	9	8	9	
УТ	до 2-х лет	9-10	8	12	уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке
	свыше 2-х лет	11	8	18	

Примечание: Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и в соответствии с требованиями СанПиН.

7. УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

7.1. Подготовка хоккеистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки.

7.2. Многолетняя подготовка хоккеиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе.

7.3. Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов обучающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

7.4. Выполнение задач, поставленных перед тренером по хоккею с мячом, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных фильмов, видеозаписей, киноколяцков, кинограмм, соревнований квалифицированных хоккеистов, прохождение инструкторской и судейской практики, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

7.5. Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности хоккеиста, но при этом рост тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности юного спортсмена. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе хоккеистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

7.6. Для реализации программы необходима материально-техническая база с соответствующим ее содержанием – хоккейная форма, хоккейные коньки, хоккейные мячи, хоккейные ворота, гимнастическая стенка, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, гимнастические скамейки, гимнастические палки, тренажеры, амортизаторы, гантели, штанга, грифы от штанги, диски разного размера и веса, эспандеры, скакалки и др.

7.7. Для стимулирования обучающихся по программе необходимо предусматривать моральное и материальное поощрение, организацию для них матчевых встреч, учебно-тренировочных сборов, соревнований (в т.ч. выездных – районных, межрайонных, областных), экскурсий и различных воспитательных мероприятий.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Третьяк В.А. Советы юному вратарю. – М, Просвещение, 1987.
2. Тарасов А.В. Детям о хоккее. – М., Советская Россия, 1986.
3. Майоров Б.А. Хоккей для юношей – М., ФиС, 1968.
4. Колосков В.И., Климин В.П. Подготовка хоккеистов: техника, тактика. – М., ФиС, 1981.
5. Владимир Коста. Современный хоккей. Перевод с чешского. – М., ФиС, 1976.
6. Снетков Н.А. Двенадцать и одна. – М., ФиС, 1966.
7. Зимин Е.В. Мастерство в твоих руках. – М., ФиС, 1989.
8. Хоккей с мячом. Правила соревнований. – М., ФиС, 1970.
9. Спортивные игры. Учебник для институтов физкультуры. Под редакцией Портных Ю.И. – М., ФиС, 1975.
10. Осипов В.И. Хоккей с мячом: Сборная СССР. – М., ФиС, 1984.
11. Юшкевич Т.П. и др. Тренажеры в спорте. – М., ФиС, 1989.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., ФиС, 1974.
13. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. – М., ФиС, 1980.
14. Харре Д. Учение о тренировке. (перевод с немецкого) – М., ФиС, 1971.
15. Былеева А.В., Коротков И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физкультуры. – М., ФиС, 1982.
16. Семенов Л.П. Советы тренерам: Сборник упражнений и методических рекомендаций. – М., ФиС, 1980.
17. Параносич В., Лазаревич., Психодинамика спортивной группы (советы тренеру). – М., ФиС, 1977.
18. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. – Киев. Здоровье, 1980.
19. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М., Просвещение, 1986.