

ХОККЕЙ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ДВОРЦА СПОРТА «ОЛИМПИЙСКИЙ»

Программа физической подготовки по виду спорта хоккей

разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по **виду спорта хоккей (далее - ФССП)** (утвержденного приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. N 149, и разработанного на основании **части 1 статьи 34** Федерального закона от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2008, N 30 (ч. II), ст. 3616, N 52 (ч. I), ст. 6236; 2009, N 19, ст. 2272, N 29, ст. 3612, N 48, ст. 5726, N 51, ст. 6150; 2010, N 19, ст. 2290, N 31, ст. 4165, N 49, ст. 6417, N 51 (ч. III), ст. 6810; 2011, N 9, ст. 1207, N 17, ст. 2317, N 30 (ч. I), ст. 4596, N 45, ст. 6331, N 49 (ч. V), ст. 7062, N 50, ст. 7354, N 50, ст. 7355; 2012, N 29, ст. 3988, N 31, ст. 4325, N 50 (ч. V), ст. 6960, N 53 (ч. I), ст. 7582) и **подпунктом 4.2.27** Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525)

Срок реализации программы: 3 года

2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа физической подготовки по виду спорта хоккей (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей (утвержден приказом Министерства спорта России от 27 марта 2013 г. № 149) и приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» с целью формирования здорового образа жизни и привлечения максимально возможного числа детей к систематическим спортивным занятиям.

В процессе физической подготовки по виду спорта хоккей должны решаться следующие задачи:

- подготовка лиц к зачислению на программы спортивной подготовки по виду спорта хоккей.
- укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие лиц, выполняющих программу.
- вовлечение в систему регулярных занятий хоккеем и физической культурой в целом.

Основными показателями выполнения программы являются: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей.

Характеристика вида спорта

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

Особенность хоккея заключается в умении выполнять сложные движения и приемы в условиях взрывных скоростей и интенсивного физического контакта. Игра требует большой мышечной массы и недюжинной силы при агрессивном столкновении с соперником, но вместе с тем хоккеисту необходимо эффективно двигаться, сохранять ловкость на высокой скорости и быть способным на взрывное усилие, отчего лишняя масса тела в этой игре не нужна. Катание на коньках само по себе не является естественным способом передвижения для человека, плюс добавляются действия с клюшкой. Так же к особенностям относятся постоянное контролирование перемещения шайбы по площадке, наличие высокой реакции на постоянные изменения в игровой ситуации, силовая борьба, смена составов, сопровождающаяся уходом с площадки на скамейку и расслаблением, постоянные старты и остановки в игровое время, смена направлений движения.

Отличительной чертой данного вида спорта является уникальный набор действий выполняемых хоккеистами во время тренировочного и соревновательного процесса не используемых в данной совокупности в других видах спорта. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативы и целеустремленности, а также развитию способности управлять своими эмоциями. Тактика хоккея предполагает единство индивидуальных и коллективных действий.

Уровень коллективных взаимодействий определяет класс игры команды. Вместе с тем коллективность действий не отрицает, а способствует проявлению индивидуального мастерства каждого хоккеиста, раскрытию его творческих способностей и их разумному использованию в ходе матча.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Специфика организации физической подготовки

Специфичность организации тренировочной деятельности связана с правилами хоккея. Комплектование групп определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них - от 22 до 35 человек. В заявку же на игру команда выставляет только 22 человека: двух вратарей и 4 пятерки полевых игроков. Стоит отметить, что одновременно может участвовать в игре только одно звено (5 человек) и вратарь. В группе игроки должны быть взаимозаменяемы согласно игровым амплуа: нападающий, защитник и вратарь.

В ходе матча хоккеисты одного звена, выходя на лед, проводят игровой отрезок (40-120 с) в максимальном темпе, после чего идет их смена и на лед выходит другое звено. Первое же отправляется на скамью запасных игроков, чтобы через 2,5-4 мин выйти на лед снова. Всего за период (20 мин «чистого» времени) каждое звено проводит 5-6 игровых отрезков, а за игру - 15-18.

Такой временной режим позволяет хоккеистам в каждом игровом отрезке поддерживать высокий темп игровой деятельности.

Вместе с тем для соревновательной деятельности хоккеистов характерны: переменная интенсивность, преимущественно скоростно-силовая направленность и аритмия, выражающиеся в хаотичном чередовании разных по времени взрывных действий и кратковременных пауз.

Для оптимального состояния готовности детей к участию в соревновательной деятельности физическая подготовка осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, на 38 недель в течение календарного года.

В каникулярное время спортивная школа может организовывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с дневным или с круглосуточным пребыванием, как на своей базе, так и на базе загородных оздоровительных лагерей.

В соответствии с задачами программы осуществляется адекватный подбор средств, методов и режима работы, определяются величины и направленность нагрузок и на этой основе производится рациональное построение процесса подготовки.

С учетом специфики вида спорта хоккей определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта хоккей осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Комплектование состава занимающихся, процесс подготовки, проведение воспитательной и спортивно-массовой работы осуществляется администрацией спортивной школы и тренерским составом в соответствии с Уставом ГАУ РО «СШ ДС «Олимпийский», методическими рекомендациями реализации государственной работы «Организация и обеспечение подготовки спортивного резерва»

Прием на программу производится ежегодно в июле - августе. Количество мест утверждается приказом в соответствии с государственным заданием учреждения. Запись в группы осуществляется на основании порядка приема для освоения программы физической подготовки по виду спорта хоккей в ГАУ РО «СШ ДС «Олимпийский».

Занятия, направленные на освоение теоретического материала программы производятся в форме бесед, лекций и пояснений на практических занятиях. Практический материал программы предоставляется на занятиях, проводимых в групповой форме.

При проведении занятий должны строго соблюдаться установленные требования

по врачебному контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Планирование занятий в группах и распределение материала производится на основании годового плана-графика физической подготовки.

Учет работы ведется в журнале, где записываются сведения о занимающихся, отмечается посещаемость занятий и т. д.

Режим работы и требования по количественному составу

Примерный возраст для зачисления	Кол-во часов в неделю	Мин/ максим. наполняемость группы	Требования по зачислению
5-16 лет	3-6	15/30	На основании порядка приема для освоения программы физической подготовки по виду спорта хоккей

План физической подготовки

Соотношение видов подготовки по годам (%)

Год реализации программы	Общая физическая подготовка	Развитие физических качеств	Избранный вид спорта	Подвижные игры	Теория и методика физического воспитания	Всего
1 год	5	30	45	15	5	100
2 год	5	25	50	15	5	100
3 год	5	30	50	10	5	100

Годовой план-график физической подготовки (1 год)

периоды	месяцы									Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Общая физическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	1	2	11
Развитие физических качеств	7	10	7	7	7	7	7	7	10	69
Избранный вид спорта	11	13	11	11	11	11	11	11	13	103
Подвижные игры	4	3	4	4	4	4	4	4	3	34
Теория и методика физического воспитания	1	2	1	1	1	1	1	1	2	11
Контрольные упражнения									+	
Итого:	24	30	24	24	24	24	24	24	30	228

Годовой план-график физической подготовки (2 год)

периоды	месяцы									Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Общая физическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	1	2	11
Развитие физических качеств	6	8	6	6	6	6	6	6	8	58
Избранный вид спорта	12	15	12	12	12	12	12	12	15	114
Подвижные игры	4	3	4	4	4	4	4	4	3	34
Теория и методика физического воспитания	1	2	1	1	1	1	1	1	2	11
Контрольные упражнения									+	
Итого:	24	30	24	24	24	24	24	24	30	228

Годовой план-график физической подготовки (3 год)

периоды	месяцы									Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Общая физическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	1	2	11
Развитие физических качеств	7	10	7	7	7	7	7	7	10	69
Избранный вид спорта	12	15	12	12	12	12	12	12	15	114
Подвижные игры	3	1	3	3	3	3	3	3	1	23
Теория и методика физического воспитания	1	2	1	1	1	1	1	1	2	11
Контрольные упражнения									+	
Итого:	24	30	24	24	24	24	24	24	30	228

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Теория и методика физического воспитания

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Материал распределяется на весь срок реализации программы. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента занимающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов хоккея. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

Тематический план

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная 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.

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.

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 и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей.

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.

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, владения 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 видеозаписей.

Соревнования по хоккею.

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

Практическая подготовка

Физическая подготовка имеет существенное значение, что связано с особенностями вида спорта, происходящего на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное 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 специфической деятельности, задействованной в хоккее. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Вид и средства подготовки	Содержание
ОФП:	
Общеподготовительные упражнения	Строевые и порядковые упражнения. Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела. <i>Упражнения для рук и плечевого пояса.</i> Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах.

	<p>Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.</p> <p><i>Упражнения для ног.</i> Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.</p> <p><i>Упражнения для шеи и туловища.</i> Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения сидя упор кистями рук сзади - поднятие ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.</p>
<p>Упражнения для развития физических качеств</p>	<p><i>Упражнения для развития силовых качеств.</i> Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: гантелями, набивными мячами. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке. Упражнения из других видов спорта: борьба, езда на велосипеде.</p> <p><i>Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса,</i> способствующие повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук. Упражнения в бросках, передаче и остановках шайбы.</p> <p><i>Упражнения для развития скоростных качеств.</i> Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.</p> <p><i>Упражнения специальной скоростной направленности.</i> Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). 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 (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.</p> <p><i>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</i> Различные прыжковые упражнения, прыжки на</p>

одной или двух ногах, прыжки через скамейку и барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Упражнение со скакалками.

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. 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 перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

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.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантельки и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты

	<p>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.</p> <p><i>Упражнения для развития общей выносливости.</i> Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800 м. Тест Купера -12-минутный бег. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений.</p>
<p>Элементы различных видов спорта (подвижные игры)</p>	<p><i>-Акробатические упражнения</i></p> <p>С помощью этих упражнений наиболее эффективно развиваются способность ребенка ориентироваться в пространстве, чувство равновесия. Умение сохранять равновесие очень важно для овладения техникой катания на коньках и успешного выполнения всех технико-тактических действий в процессе игры (быстрое перемещение, силовые единоборства в самых различных и необычных положениях, быстрая смена положений, уменьшение площади опоры и т.п.). Для того чтобы поддерживать равновесие своего тела, юным хоккеистам нужно развивать статическую и динамическую координацию с помощью специально подобранных с этой целью упражнений.</p> <p><i>Упражнения в лазанье и перелезании</i> способствуют развитию силы мышц (особенно мышц верхних конечностей и плечевого пояса), ловкости, координации движений, выносливости и, кроме того, имеют непосредственно прикладное значение.</p> <p><i>Упражнения с набивными мячами</i> состоят в основном из переключивания, передач, бросков, ловли мяча, дополняемых различными элементарными движениями (наклонами, поворотами, приседаниями и др.).</p> <p><i>Упражнения в висах и упорах</i> помогают совершенствовать способность к ориентированию в пространстве при необычных положениях тела, воспитанию ловкости, гибкости, силы рук, плечевого пояса и туловища.</p> <p><i>Элементы легкой атлетики</i></p> <p>В тренировочном процессе хоккеистов прыжки являются естественным видом упражнений для развития координационных способностей. Они характеризуются кратковременными, но сильными мышечными напряжениями, помогают концентрировать свои усилия и быстро ориентироваться в пространстве, развивают координацию движений, глазомер, содействуют развитию быстроты, ловкости, смелости. Прыжковые упражнения также оказывают положительное влияние на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Прыжки можно разделить на прыжки в высоту, в длину, со скакалкой и прыжки с высоты. Прыжки со скакалкой и прыжки с высоты являются подготовительными к прыжкам в высоту и в длину.</p> <p>Важно научить детей правильно, метко и далеко</p>

	<p>метать малые мячи и другие мелкие предметы. При последовательном и правильном применении упражнений, связанных с метанием различных предметов, можно положительно влиять на развитие нервно-мышечного и связочного аппарата не только верхних конечностей и плечевого пояса, но и всего организма в целом. Метание вырабатывает точные, согласованные движения кисти, предплечья, плеча, плечевого пояса, ног и туловища, а также глазомер и умение соразмерять свои усилия. Это имеет большое значение в формировании технико-тактических приемов хоккеиста.</p> <p>При обучении бегу обращается внимание на свободу движений, непринужденность бега, правильную осанку в связи со специфическим положением тела во время передвижения на коньках. Затем, продолжая работу над воспитанием свободного и легкого бега, следует обучить хоккеистов ставить ногу с передней части стопы, бежать ритмично. Далее переходят к изучению быстрого бега с высоким подниманием бедра, умением преодолевать различные препятствия во время бега.</p> <p><i>Подвижные и спортивные игры</i></p> <p>Систематическое проведение различных игр позволяет комплексно воздействовать на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем, благотворно влияют на психологическое состояние спортсменов во время соревновательной деятельности.</p>
<p>Избранный вид спорта (техническая подготовка)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - основная стойка (посадка) хоккеиста - скольжение на двух коньках с опорой руками на стул - скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой - скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот - бег скользящими шагами - повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда - повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием) - повороты по дуге переступанием двух ног - торможения полуплугом и плугом - старт с места лицом вперед - бег короткими шагами - торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах - бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда - бег спиной вперед переступанием ногами - владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий - ведение шайбы на месте - широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу

- ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы
- ведение шайбы дозированными толчками вперед
- обводка соперника на месте и в движении
- длинная обводка
- бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)
- бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)
- броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы
- остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем
- отбор шайбы клюшкой способом выбивания
- основная стойка хоккеиста
- владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий
- ведение шайбы на месте
- широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу
- ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы
- ведение шайбы дозированными толчками вперед
- обводка соперника на месте и в движении
- длинная обводка
- бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)
- бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)
- броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы
- остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем
- отбор шайбы клюшкой способом выбивания
- обучение основной стойке вратаря
- обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому
- приемы техники передвижения на коньках
- передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)
- Т-образное скольжение (вправо, влево)
- передвижение вперед выпадами
- торможения плугом, полуплугом
- торможение на параллельных коньках
- передвижения короткими шагами
- ловля шайбы ловушкой стоя на месте
- отбивание шайбы блином стоя на месте
- отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)
- отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)
- прижимания шайбы туловищем и ловушкой
- скоростное маневрирование и выбор позиции
- отбор шайбы перехватом
- отбор шайбы клюшкой
- атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем
- передачи шайбы короткие, средние, длинные
- передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место
- выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)
- прижимание шайбы
- выбрасывание шайбы

Сведения об организации и проведении физкультурных и спортивных мероприятий

Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий формируется и утверждается директором ГАУ РО «СШ ДС «Олимпийский» ежегодно на основе календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Требования мер безопасности в условиях проведения занятий

1. Общие требования

1.1 К занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

1.2 При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха и правила личной гигиены.

1.3 При проведении занятий по хоккею возможно действие на занимающихся следующих опасных факторов: травмы при применении силовых приемов, переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на льду, травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4 При несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы.

1.5 Тренер, допустивший невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекается к дисциплинарной ответственности и с ним проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Перед началом тренировочных занятий тренер обязан:

2.1 Тщательно проверить спортивный инвентарь и экипировку занимающихся (коньки, защитная форма).

2.2 Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий.

2.3 Провести разминку

3. Требования безопасности во время занятия

Во время тренировочных занятий тренер обязан:

3.1 Запереть все калитки на ледовой арене.

3.2 Следить за точным выполнением всех своих требований и распоряжений.

3.3 Не допускать катания занимающихся на тесных или свободных коньках.

3.4 Выпускать воспитанников на лед и отпускать их в раздевалки только со своего разрешения.

3.5 Запрещено находиться на ледовой арене при работе ледозаливочной машины.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

В аварийных ситуациях тренер обязан:

4.1 При плохом самочувствии занимающегося прекратить занятия и вызвать через администратора медицинского работника школы.

4.2 При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, вызвать медицинского работника школы, сообщить об этом администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

По окончании тренировочных занятий тренер обязан:

5.1 Отвести занимающихся в раздевалку.

5.2 Проследить за тем, чтобы:

- воспитанники приняли душ или тщательно вымыли лицо и руки с мылом;

- убрали спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место (или в сумку)

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Контроль неотъемлемая часть подготовки. В связи с этим основным критерием для продолжения занятий данным видом спорта является выполнение занимающихся контрольных нормативов по специально-физической и специально-технической подготовке, а также их положительная динамика.

Задачи системы контроля и зачетных требований:

- определение уровня теоретической подготовки занимающихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков детей в фигурном катании на коньках;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику деятельности группы.

Результаты контроля оцениваются таким образом, чтобы можно было определить:

- 1) насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым ребенком;
- 2) полноту выполнения программы;
- 3) обоснованность перевода ребенка на следующий год занятий.

Контрольные упражнения для оценки реализации программы (1 год)

Элементы	Требования к выполнению
Бег 30 м с высокого старта	До 7 сек
Прыжок в длину толчком с двух ног	Не менее 112 см
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Не менее 10
Торможение: плугом, полуплугом	Равновесие до полной остановки, посадка, наклон корпуса в обратную сторону
Равновесие на одном коньке (в полуприседе), вторая нога в сторону	Равновесие, поднятая голова, расстояние проката, толчок
Повороты на двух коньках	Посадка, Наклон корпуса, поворот головы, равновесие, прокат на всем лезвии

Контрольные упражнения для оценки реализации программы (2 год)

Элементы	Требования к выполнению
Бег 30 м с высокого старта	До 6 сек
Прыжок в длину толчком с двух ног	Не менее 135 см
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Не менее 20
Техника катания переступанием (лицом, спиной)	Полное выпрямление ног при отталкивании, отталкивание внешним ребром, поворот головы в сторону поворота, посадка, быстрота, координация движений
Торможение на двух коньках левым, правым боком	Стартовая скорость, быстрота, координация, посадка, поворот головы, отклонение корпуса в противоположную сторону, вес тела на обоих коньках и на всей поверхности лезвий
Повороты на внутреннем ребре, на внешнем ребре (спиной, лицом)	Равновесие, посадка, наклон туловища в сторону поворота, поворот головы в сторону поворота, толчок, легкое приседание на опорной ноге

Контрольные упражнения для оценки реализации программы (3 год)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,3 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,3 с)
	Бег на коньках на 20 м (не более 4,3 с)	Бег на коньках на 20 м (не более 5,3 с)
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 160 см)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 155 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 37 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Координационные способности	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 6,3 с)	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 7,3 с)
	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 12,3 с)	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 13,3 с)
	Челночный бег 4 x 9 м (не более 11,1 с)	Челночный бег 4 x 9 м (не более 12,1 с)
	Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 16,4 с)	Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 17,5 с)

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Букатин А.Ю., Колузганов, ВМ. Юный хоккеист - М Фис 1986.
2. Горский Л. Игра хоккейного вратаря.- М.: Фис, 1974.
3. Зеличенок В.Б., Никитушкин ВТ., Губа В.П. Критерии отбора -М: Терра-спорт, 2000.
4. Железняк И. Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М.: Фис, 1991.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
6. Платонов ВЛ. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
7. Никитушкин В.Г., Губа ВЛ. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
8. Савин В Л. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Фис, 1990.
9. Савин В Л. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
10. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. - М: Академия, 2002.
11. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустииа. - М., 1995.
12. Филин В Л. Теория и методика юношеского спорта - М Фис 1987.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ:

1. Подготовка игрока. Техника вне льда. Видео
2. Подготовка игрока. Тренировки на льду. Видео
3. Функциональная подготовка вратаря вне льда. Видео.
4. Подготовка вратаря. Тренировка техники вне льда. Видео.
5. Подготовка вратаря. Стойка, позиция, поза. Видео
6. Подготовка вратаря. Движение в воротах. Видео
7. Вратарь. Парирование бросков. Видео
8. Тактика Канада - Швеция. ЧМ-13. Видео
9. Тактика Канада - Чехия. ЧМ-13. Видео
10. Тактика команды. ЧМ-13. Россия - США. Видео
11. Тактика команды. ЧМ-13 Канада - Швейцария. Видео
12. Использование современных хоккейных технологий при подготовке вратаря. Видео
13. Подготовка вратаря на льду. Видео
14. Тренировка сборной России, Швейцария 2012г. Видео
15. Методическое видео от Евгения Попихина
16. Завершение атаки. Видео
17. Подготовка игрока с использованием современных технологий. Видео
18. Подготовка игрока на льду. Видео
19. Подготовка игрока вне льда. Видео
20. Функциональная подготовка юного хоккеиста. Видео
21. Функциональная подготовка профессиональной хоккеистки. Видео
22. Функциональная подготовка профессионального хоккеиста. Видео
23. Функциональная подготовка профессионального вратаря. Видео
24. Межсезонная подготовка игрока. Видео
25. Комплексная функциональная подготовка хоккеиста вне льда в межсезонный период. Видео
26. Техника вратаря. Тренировки. Видео
27. Видеоанализ тактики игры команд. Украина - Польша 11.11.12
28. Видеоанализ тактики игры команд. Польша - Венгрия 09.02.13
29. Юрзинов В.В. Предсезонная подготовка. Видео
30. Тренировки хоккеистов вне льда и на льду с использованием простого инвентаря. Видео.
31. Тактические варианты игры. Тактика отката. Игра на вбрасываниях. Видео.
32. Физическая подготовка хоккеистов. Круглый стол тренеров 15.07.2011. Видео
33. Техника владения шайбой. Видео
34. Техника броска, отработка в бытовых условиях. Видео
35. Мастерство защитника. Видео
36. Применение тренажера TRX при подготовке хоккеистов. Видео
37. Видеокурс. Школа вратарей Владислава Третьяка
38. Видеокурс обучения технике катания на коньках
39. Комплекс современных упражнений для физической подготовки хоккеистов
40. HockeyCanada Методическое видео пособие по подготовке хоккеистов
41. В. Селуянов Биологические и физиологические основы физической культуры
42. А. Полозов Рейтинг в хоккее. Современные технологии повышения эффективности игры хоккеистов и команд
43. В. Селуянов Биологические и физиологические основы теории и практики физической подготовки