

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АЙСБЕРГ»

Рекомендовано
на Тренерском совете

№ 1 от 17.03 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГАУ РО «СШ «Айсберг»
П.И. Гамзин
«17» 03 2021 года



ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ХОККЕЙ»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст занимающихся: от 5 до 17 лет

Этап физической подготовки: СОГ 1 года, СОГ 2 года, СОГ 3 года

Составители:

Шильцов С.С. – тренер высшей категории

Меркулов Г.М. – тренер

Ивонина Т.А. – инструктор-методист

Рязань 2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа физической подготовки по виду спорта «хоккей» составлена для СОГ юношей 5-7 лет по специализации – хоккей с шайбой.

Хоккей – скоростно силовая игра основы, которой служит быстрое перемещение на коньках и умение учащихся взаимодействовать в коллективных действиях на площадке (атакующие и оборонительные).

Популярность хоккея выросла за последние годы и многие дети, и их родители проявляют большой интерес к этой игре. Она (игра) сочетает в себе динамизм и азарт, скорость и борьбу, броски и передачи, силовые приемы, индивидуальное мастерство и групповое взаимодействие. Более того, это сложно-координационный вид спорта, поэтому он предъявляет высокие требования к отбору учащихся.

Игровое мышление (способность к коллективному взаимодействию).

Ловкость.

Быстрота.

Координация движений.

Баланс (равновесие)

Сила.

Выносливость.

Растяжка (подвижность суставов).

Все эти двигательные задатки являются врожденными. Задача тренера на первоначальных этапах обучения выявить их.

Тип нервной системы вещь врожденная, в идеале процессы возбуждения и торможения, должны быть в балансе (сангвистический тип наиболее предпочтительный). С первых занятий у занимающихся воспитывается внимание (нет внимания-нет обучения). Дисциплина, самообладание, преодоление страха, рождается дух коллективизма (способность достигать своих целей путем взаимодействия группы учащихся).

Целью данной программы является формирование у детей интереса к физической культуре и занятиям хоккеем, всестороннее гармоничное развитие физических способностей, психических качеств, интеллекта, укрепления здоровья.

Достижение цели и задач программы базируется на следующих принципах образования детей дошкольного и школьного возраста: сознательности и активности; наглядности; доступности и индивидуализации; непрерывности процесса физического воспитания; системного чередования нагрузок и отдыха; постепенного наращивания тренирующих воздействий; возрастная адекватность направления физического воспитания.

Программа предназначена для детей 5—7 лет. В коллектив принимаются все желающие заниматься хоккеем, имеющие медицинский допуск к занятиям. В течение года возможен добор занимающихся.

Дошкольный и младший школьный возраст должен быть максимально использован для закладки возможно большего потенциала моторики, аккумуляции широкого круга двигательных способностей. Высокий уровень их развития позволяет содействовать повышению работоспособности у детей. Данный возрастной период является важным для физического воспитания и формирования личности человека. Вот почему в этот период важно своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание процесса физического развития, повышения жизнеспособности и сопротивляемости организма неблагоприятным внешним влияниям.

Жизнь и развитие ребенка находятся в большой зависимости от двигательной активности, психического и физического развития. Несвоевременность и низкая эффективность использования физической культуры в этом возрасте приводит к нарушению в развитии детей, отрицательно влияет на их умственную сферу, снижает уровень подготовленности к школе.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (физической, технической, игровой) и нагрузок разной направленности.

К занятиям в группах спортивно-оздоровительного этапа допускаются дети 5-7 лет, имеющие письменное разрешение врача-педиатра, заявления от родителей (законных представителей). Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу (1 час = 45 минут).

Итогами реализации рабочей программы являются выполнение промежуточных, текущих и итоговых нормативов, общей физической и специальной физической подготовленности обучающихся. Промежуточная аттестация обучающихся проводится в октябре, текущая в декабре и годовая в мае. Итоговая аттестация занимающихся проводится по окончании реализации программы.

Для перехода из группы СО-1 в группу СОГ-2, необходимо сдать тесты по ОФП в спортивном зале и тесты на технику катания и владения клюшкой на хоккейном катке.

В спортивно-оздоровительных группах официально соревнования не проводятся. Занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в мае.

Основной объем часов включает общую физическую и техническую подготовку. Тренировочные занятия имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части. В подготовительной части тренировочного

занятия особое внимание уделяется подготовки организма занимающихся к тренировочному занятию (возможно выполнения данной части занятия в спортивном зале, а не на льду), воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке. В основной части тренировочного занятия решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств. Заключительная часть тренировочного занятия направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния юного спортсмена.

Задачами подготовки являются: физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно-важных двигательных качеств, на овладение основами техники хоккея.

Продолжительность обучения по программе, минимальный возраст лиц для зачисления, количество занимающихся в группе:

Этап подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный	1	5-7 лет	10	30

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
для спортивно-оздоровительных групп (5-7 лет)**

Разделы подготовки	Количество астрономических часов в месяц												Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ОФП	9,2	9,4	9,3	9,3	10,9	0	6,2	10	10	10,8	9,3	10	104,4
СФП	3,2	3,3	3,7	3,5	3,8	0	0,3	3,7	3,7	3,7	3,5	3,7	36,1
Техническая подготовка	8,3	9	10,5	9,8	10,5	0	0	9,8	9,8	9,8	9,8	9,8	97,1
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	2,3	2,3	2,5	2,4	2,8	0	1,5	2,5	2,5	2,7	2,4	2,5	26,4
													264

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Программный материал сформирован с учетом специфики хоккея, задач, стоящих перед группой и возрастными особенностями юных хоккеистов в соответствии с годовым планом. Программный материал для практических занятий представлен по видам подготовки: общей физической, специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической.

Программный материал распределён в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие хоккеистов, развитие основных двигательных качеств — быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, улучшения координационных способностей, расширения объёма двигательных навыков, повышения общей работоспособности организма, создания прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности специфические для хоккея и содействовать быстрейшему освоению технических приёмов.

Основные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- элементы акробатики (перекаты, кувырки, повороты, и др.);

- подвижные игры и игровые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов заданий);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- специализированные упражнения на льду.

Главное средство в занятиях с детьми - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия более организованно и целесообразно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует успокоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Большое внимание необходимо уделять упражнениям, направленным на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (качественный показ техники выполнения упражнений), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеобразовательных упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым.

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность последовательность по годам подготовки и в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочного процесса и воспитательной работы.

1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России: объяснить значения физической культуры укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена: объяснить положительное влияние на органы и функциональные системы организма физических нагрузок; объяснить последствия при рациональном соотношении нагрузок и отдыха; объяснить о признаках утомления и переутомления; объяснить о важности восстановительных мероприятий в спорте.

Этапы развития отечественного хоккея: рассказать о возникновении и эволюции хоккея. Зарождение хоккея в России, этапы развития хоккея; рассказать о первых чемпионатах страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях; рассказать о достижениях хоккеистов России в международных соревнованиях, чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх.

Личная и общественная гигиена: рассказать о понятии гигиены санитария; объяснить о правилах ухода за телом, гигиенические требования к местам проведения занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста.

Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания: рассказать о хоккее, как наиболее популярного, широко культивируемого олимпийского вида спорта, факторах, определяющих популярность и привлекательность хоккея, особенностях структуры и содержания игровой деятельности.

Основы техники и технической подготовки: объяснить основные понятия техники игры «хоккей», ее значимость в подготовке хоккеистов; рассказать о классификации техники, технике передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы; особенности техники игры вратаря; рассказать о средствах и методах разучивания приемов техники.

1. Общая и специальная физическая подготовка

Обучать технике ходьбы: ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба на внешней стороне стопы, ходьба на внутренней стороне стопы, ходьба спиной вперед, ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба на носочках с махом ноги вперед, ходьба взявшись руками за голень.

Обучать технике ходьбы с препятствиями: перешагиванием через препятствие (барьер, скамейку), приподнятую на 10 см от пола, ходьба «стайкой» за тренером.

Обучать технике ходьбы с ограничением площади передвижения: по линии прямо, по линии зигзагом, по гимнастической скамейке.

Развивать равновесие (динамическое): ходьба по скамейке длиной 2 м, шириной 30 см, ходьба «в горку и с горки» (преодолевающий и уступающий Режим работы групп мышц ног), ходьба по наклонной поверхности (или горка), поднятой на 10-15 см от пола, ходьба «Ласточка, ходьба «Жареная картошка» спиной к

полу, ходьба «Каракатица» грудью к полу.

Обучать технике прыжков: подскоки на месте, подскоки с продвижением, прыжкам на месте, прыжкам с продвижением, прыжкам вверх без взмаха руками, прыжкам в полуприседе с продвижением вперед, прыжкам вверх на месте после шага, прыжкам вверх на месте после шага с поворотом на 180 градусов.

Обучать технике прыжков со скакалкой: на двух ногах мах скакалки вперед, на двух ногах мах скакалки назад, на двух ногах мах скакалки вперед в движении вперед, назад, влево, вправо, на одной ноге мах скакалки вперед, на одной ноге мах скакалки назад, бег со скакалкой 15-30 метров мах скакалки вперед.

Обучать технике приземления: поза приземления на месте, поза приземления после прыжка вверх с взмахом рук.

Обучать технике бега: лицом вперед с высоким подниманием бедра, лицом вперед сгибанием ног назад, скрестный шаг левым, правым боком, бег приставными шагами (правым и левым боком) с вращением рук назад, бег с поворотами через (левое и правое) плечо, ускорением лицом, спиной вперед.

Обучать технике ползания: ползание на четвереньках на заданное расстояние, пролезание в вертикально стоящий обруч (держит тренер), ползание по линии, под барьеры (30-40 см), через бревно.

Обучать технике растягивания мышц: «Ласточка на колене» для растягивания передней поверхности бедра, поперечный шпагат.

Обучать технике броска мяча двумя руками: катить мяч к партнеру, бросок среднего мяча (20-25 см) снизу, бросок среднего мяча (20-25 см) из-за головы.

Обучать технике броска мяча одной рукой: бросок малого мяча вдаль снизу правой и левой рукой, броски малого мяча от плеча правой и левой рукой, броски двумя руками вдаль снизу, броски мяча вдаль из-за головы.

Обучать технике передачи и ловли мяча: на месте лицом к партнеру с отскоком от пола, на месте лицом к партнеру по воздуху, в движении лицом вперед передача по воздуху, в движении лицом вперед передача с отскоком от пола

Обучать технике броска мяча в цель: метание в горизонтальную цель двумя руками сверху (расстояние 5 м), броски малого мяча каждой рукой сверху в горизонтальную цель (расстояние 5 м), метание в вертикальную цель (стена) одной рукой сверху с отскоком от пола (расстояние 5 м), метание в вертикальную цель (стена) одной рукой сверху без отскока от пола (расстояние 3 м).

Обучать технике ведения мяча: только левой рукой на месте, только правой рукой на месте, только левой рукой в движении, только правой рукой в движении, поочередно левой, правой рукой на месте, поочередно левой, правой рукой в движении, ведение мяча ногами, внешней, внутренней стороной стопы в движении, жонглирование мяча одной ногой, поочередно левой-правой ногой, подбрасывание мяча и ловля двумя руками на месте, в движении.

2. Техническая подготовка

Обучать технике катания: повороты через левое, правое плечо; резкие

виражи на двух ногах; фонарики; спиной вперед; присед на двух ногах в движении; «торпеда» упасть на живот и быстро встать в движении; на двух ногах не отрывая ног ото льда; закаты на внутреннем ребре конька одной ноги лицом вперед, спиной вперед; переступанием; фонарики лицом, спиной вперед; закаты на внешнем ребре конька одной ноги лицом вперед; «пистолетик» присед на одной ноге в движении; прокат на одной ноге после отталкивания; ударные шаги; упасть на колени, быстро встать, ударные шаги; упасть на живот, быстро встать; торможение одной ногой без поворота туловища - «полуплугом»; торможение двумя ногами без поворота туловища - «плугом»; по восьмерке лицом вперед поворот на двух ногах; по восьмерке лицом вперед поворот на одной ноге; перешагивание через клюшку боком приставным шагом; перешагивание через клюшку боком скрестным шагом; катание по восьмерке не отрывая ног ото льда; «самокаттики» толчком одной ноги влевую, правую сторону; прыжки на месте, через клюшку боком; поворот прыжком на 180 градусов в движении; вокруг клюшки перебежками; «фонарики» клюшка между ног; ускорение по восьмерке; «кораблик» пятки вместе-носки врозь; торможение с поворотом туловища на 90 градусов на параллельных, коньках правым (левым) боком.

Обучать технике старта из разных положений: стоя лицом вперед; стоя спиной вперед; сидя на коленях лицом вперед; сидя на коленях спиной вперед; лежа на животе головой вперед; лежа на животе ногами вперед; лежа на спине головой вперед; лежа на спине ногами вперед.

Обучать технике владения клюшкой: переключивание клюшки вокруг корпуса, ног, на месте; переключивание клюшки вокруг корпуса, ног, по ходу движения; короткое ведение шайбы вперед, назад, сбоку слева, справа на месте; короткое ведение шайбы вперед, назад, сбоку слева, справа в движении; широкое ведение шайбы на месте; широкое ведение шайбы в движении; короткое ведение перед собой влево, вправо на месте; короткое ведение перед собой влево, вправо в движении; ведение шайбы толчками, без отрыва клюшки от шайбы в движении.

Обучать технике броска: бросок длинным разгоном шайбы (заметающий) с удобной стороны крюка; бросок коротким разгоном шайбы (кистевой) с удобной стороны крюка.

Обучать технике приема, передачи и остановки шайбы клюшкой: передача с удобной стороны крюка клюшки; прием на удобную сторону крюка на месте лицом друг к другу; передача с удобной, прием на удобную сторону крюка клюшки в движении лицом вперед, передача с неудобной стороны крюка клюшки; прием на неудобную сторону крюка клюшки на месте лицом друг к другу; передача с удобной, прием на неудобную сторону крюка на месте лицом друг к другу; передача с удобной, прием на неудобную сторону крюка в движении лицом вперед;

передача с неудобной стороны крюка клюшки; прием на удобную сторону крюка на месте лицом друг к другу; передача с неудобной стороны крюка клюшки, прием

на удобную сторону крюка в движении лицом вперед.

3. **Тактическая подготовка**

Обучать индивидуальной тактике: ведение шайбы по линии круга вбрасывания лицом вперед и бросок по воротам; ведение шайбы по линии круга вбрасывания спиной вперед и бросок по воротам; ведение шайбы по линии круга вбрасывания с переходом катания от движения лицом вперед к спиной вперед (лицом в поле) и бросок по воротам; ведение шайбы по линии круга вбрасывания с переходом катания от движения спиной вперед лицом вперед (спиной в поле) и бросок по воротам; ведение шайбы змейкой и бросок по воротам; ведение шайбы по линии круга вбрасывания лицом вперед с передачей стоящему в колонне партнеру и бросок по воротам; ведение шайбы по линии круга вбрасывания с переходом катания от движения спиной вперед к лицу вперед (спиной в поле) с передачей стоящему в колонне партнеру и бросок по воротам.

Обучать групповой тактике: скрестное движение в парах с оставлением шайбы партнеру и броском по воротам (2х0); обыгрывание партнера один против одного с акцентом на действия в нападении; обыгрывание партнера один против одного с акцентом на действия в защите; обыгрывание партнера два против одного с акцентом на действия в нападении.

Техническая подготовка. Приемы техники передвижения на коньках.

№ п/п	Приемы техники хоккея	СОГ		
		1	2	3
1.	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке	+	+	+
2.	Основная стойка (посадка) хоккеиста	+	+	+
3.	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул, баллон	+	+	+
4.	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	+	+	+
5.	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот	+	+	+
6.	Бег скользящими шагами	+	+	+
7.	Повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда	+	+	+
8.	Торможения полуплугом и плугом	+	+	+
9.	Старт с места лицом вперед	+	+	+
10.	Старт с места спиной вперед	+	+	+
11.	Бег короткими шагами	+	+	+

Техническая подготовка. Приёмы владения клюшкой и шайбой.

№ п/п	Приемы техники хоккея	СОГ		
		1	2	3
1.	Основная стойка хоккеиста	+	+	
2.	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хвататы): обычный, широкий, узкий		+	+
3.	Ведение шайбы на месте		+	+
4.	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы		+	+
5.	Ведение шайбы дозированными толчками вперед		+	+
6.	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем		+	+
7.	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания		+	+

Тактическая подготовка. Индивидуальная и групповая.

№ п/п	Приемы тактики хоккея	СОГ		
		1	2	3
	Приемы тактики обороны			
	<i>Приемы индивидуальных тактических действий</i>			
1.	Скоростное маневрирование и выбор позиции		+	+
2.	Отбор шайбы клюшкой			+
	Приемы тактики нападения			
	<i>Индивидуальные атакующие действия</i>			
3.	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство свратарем			+
	<i>Групповые атакующие Действия</i>			
4.	Передачи шайбы-короткие, средние, длинные		+	+

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна быть систематической и планомерной. Проводиться постоянно на занятиях. Тренер должен поддерживать постоянную связь с родителями учащихся.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используются тренировочные занятия.

Педагогические мероприятия — основная часть системы управления работоспособностью воспитанников в процессе тренировки. К ним относятся соответствующие возрасту физические нагрузки, целесообразное построение тренировочных занятий. Рациональное построение занятия, нагрузок, отдыха. Подбор соответствующих средств и методов. Использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха. Создание оптимального эмоционального фона.

Применение индивидуального подхода к учащимся. Гигиенические средства восстановления. Требования к режиму дня, питания, отдыха.

МОНИТОРИНГ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения. Важнейшие требования к педагогическому наблюдению: планомерность, целенаправленность, систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу учета посещения тренировочных занятий.

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся спортивно-оздоровительных групп организуется прием контрольных нормативов, ежегодно, 2 раза в год — ноябрь, май. Оценивается индивидуальная динамика уровня общей и специальной физической подготовленности.

Ожидаемые результаты:

1. Стабильность состава учащихся, посещаемость тренировочных занятий
2. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств и двигательных задатков.
3. Уровень освоения основ гигиены, соблюдение распорядка дня, основ здорового питания.

Способы проверки:

1. Контроль администрации журнал учета посещаемости учащихся.
2. Текущий контроль, промежуточная аттестация по ОФП и СФП (лед).
3. Мониторинг результатов обучения (теоритическая и тактическая подготовка). Работа с родителями.

Тесты для оценки общей физической подготовленности детей 6-7 лет

Бег 20 м (с). Испытуемый занимает исходное положение высокого старта. Задача - по условному сигналу как можно быстрее преодолеть установленную дистанцию. Одновременно принимают участие 1—2 человека. Испытание проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: участник во время бега

уходит со своей дорожки, создавая помехи другому; старт участника раньше команды. **«Зигзаг» (с).** Испытуемый занимает исходное положение высокого старта. Задача: по условному сигналу лицом вперед обегать конусы, после обегания крайнего конуса, выполнить бег лицом вперед - к финишу, дистанцию преодолеть на максимальной скорости. Дистанция от старта до финиша 10 метров, ширина от конуса до конуса 180 см, длина от конуса до конуса 260 см. Нарушение правил: а.) во время движения, по каким-либо причинам пропускается один из конусов; б.) во время движения допускается касание одного из конусов. За каждое допущенное нарушение добавляется по 1 секунде к общему времени прохождения дистанции.

Две попытки, лучшая в зачет (Рис. 1).

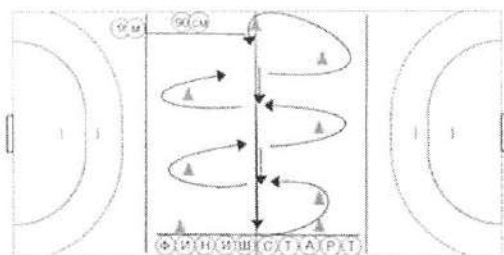


Рисунок 1. Схема теста «Зигзаг»

Челнок 5-10-5 (с). Испытуемый занимает исходное положение высокого старта лицом в направлении движения. Задача: по условному сигналу как можно быстрее преодолеть "челноком" три дистанции 5,10 и 5 метров. Первая дистанция 5 метров, вторая дистанция 10 метров, третья дистанция 5 метров. После первой и второй дистанции полностью двумя ногами пересечь условную линию. Условия площадки: длина 10 метров, площадка делится тремя линиями (линия №1, линия №2, линия №3), последовательность преодоления дистанции от линии № 1 до линии № 3, от линии № 3 до линии № 2, от линии № 2 до линии № 1. Две попытки, лучшая в зачет (Рис. 2).

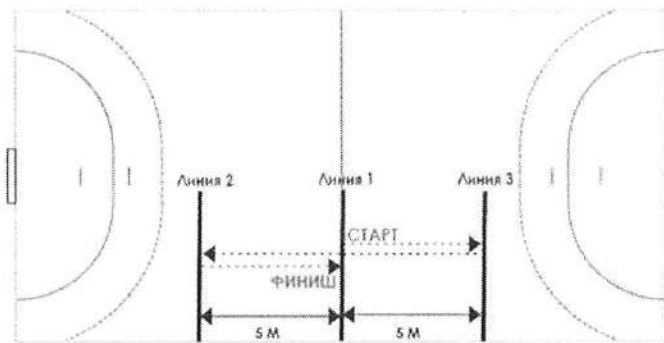


Рисунок 2.Схема теста «Челнок5-10-5»

Аист (с). Испытуемый принимает позу на одной ноге, вторая нога согнута в колене и прижата стопой к внутренней стороне колена опорной ноги, руки на поясе. Задача сохранить данную позу "аист" на столько долго, насколько это возможно. Секундомер запускается в момент принятия позы и останавливается в случаях: а) рука (и) была убрана с пояса; б) совершен поворот на опорной ноге в любую из сторон; в) потерян контакт между стопой второй ноги и коленом опорной; г) совершенно касание пяткой опорной ноги пола.

Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (см). Исходное положение стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе. Задача - выполнить наклон вперед из положения стоя, пальцы рук прямые - тянуть к полу, колени не сгибать. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении испытания по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+». Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: сгибание ног в коленях; фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Тесты для оценки общей физической подготовленности детей 6-7 лет

Бег 20 м (с). Испытуемый занимает исходное положение высокого старта. Задача, по условному сигналу как можно быстрее преодолеть установленную дистанцию. Одновременно принимают участие 1—2 человека. Испытание проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому; старт участника раньше команды.

Зигзаг (с). Испытуемый занимает исходное положение высокого старта.

Задача: по условному сигналу лицом вперед обегать конусы, после обегания крайнего конуса, выполнить бег лицом вперед - к финишу, дистанцию преодолеть на максимальной скорости. Дистанция от старта до финиша 10 метров, ширина от конуса до конуса 180 см, длина от конуса до конуса 260 см. Нарушение правил: а.) во время движения, по каким-либо причинам пропускается один из конусов; б.) во время движения допускается касание одного из конусов. За каждое допущенное нарушение добавляется по 1 секунде к общему времени прохождения дистанции. Две попытки, лучшая в зачет (Рис. 1).

Челнок 5-10-5 (с). Испытуемый занимает исходное положение высокого старта лицом в направлении движения. Задача: по условному сигналу как можно быстрее преодолеть "челноком" три дистанции 5,10 и 5 метров. Первая дистанция 5 метров, вторая дистанция 10 метров, третья дистанция 5 метров. После первой и второй дистанции полностью двумя ногами пересечь условную линию. Условия площадки: длина 10 метров, площадка делится тремя линиями (линия №1, линия №2, линия №3), последовательность преодоления дистанции от линии № 1 до линии № 3, от линии № 3 до линии № 2, от линии № 2 до линии № 1. Две попытки, лучшая в зачет (Рис. 2).

Аист (с). Испытуемый принимает позу на одной ноге, вторая нога согнута в колене и прижата стопой к внутренней стороне колена опорной ноги, руки на поясе. Задача сохранить данную позу "аист" на столько долго, насколько это возможно. Секундомер запускается в момент принятия позы и останавливается в случаях: а) рука (и) была убрана с пояса; б) совершен поворот на опорной ноге в любую из сторон; в) потерял контакт между стопой второй ноги и коленом опорной; г) совершенно касание пяткой опорной ноги пола.

Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (см). Исходное положение стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе. Задача - выполнить наклон вперед из положения стоя, пальцы рук прямые - тянуть к полу, колени не сгибать. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении испытания по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+». Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: сгибание ног в коленях; фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Ведения баскетбольного мяча одной рукой в беге с изменением направления движения (с). Исходное положение на линии старта мяч в двух

руках. Задача по условному сигналу выполнить ведение мяча как можно быстрее. Ведение только одной рукой (заранее обуславливается), поочередно обегает вокруг каждого конуса, при ведении правой рукой обегание (влево, вправо, влево), при ведении левой рукой обегание (вправо, влево, вправо). Ведение выполняется сначала ведущей рукой, затем после отдыха до полного восстановления - неведущей, в третьей попытке - снова ведущей и в заключительной (четвертой) - не ведущей. Всего 4 повторения. В протоколе фиксируется лучшая попытка ведущей и не ведущей рукой. В случае потери мяча испытание не засчитывается. Условия площадки: ровная, длиной 10 метров, ограниченная двумя параллельными линиями, 3 конуса располагаются вдоль площадки на одной линии расстояние от конуса до конуса 2,5 метра. Расстояние от старта до первого конуса и от крайнего конуса до финиша 2,5 метра (Рис. 3).

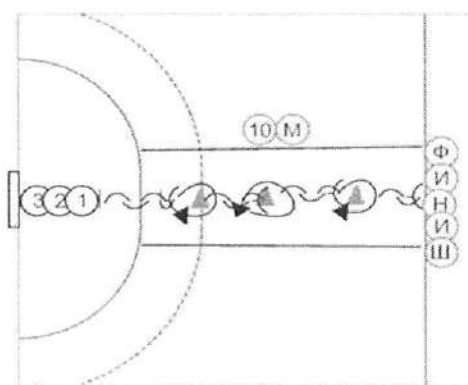


Рисунок 3. Схема теста «Ведение баскетбольного мяча»

"Тройной кувырок вперед" (с). Исходное положение: 1. упор присев, стопы ног на носках, руки согнуты упором ладонями в пол; 2. разогнув ноги выполнить упор на ладони согнутых рук, подбородок прижать к груди; 3. оторвать ладони рук от пола, и выполнить прокат на согнутой спине, подбородок к коленям, руки обхватывают голень; 4. после выполнить упор присев, стопы ног полностью прижаты к полу, ноги полностью согнуты, руки вперед (подготовка к первой фазе). После третьего кувырка встать на две ноги и выпрямить корпус. По команде "Старт!" испытуемый принимает исходное положение и выполняет подряд без остановок три кувырка вперед, стремясь их выполнить за минимально возможное время. Две попытки, лучшая в зачет.

"Комплексный тест на ловкость" (с). Для выполнения теста необходимо наличие беговой дорожки длиной не менее 30 метров, секундомера или тайминговой системы, 2-х легкоатлетических барьеров высотой на уровне колена занимающихся (+/-), шесть конусов. Перед началом испытания на беговой дорожке на расстоянии 30 метров друг от друга чертятся две параллельные линии, которые служат стартом и финишем, соответственно. Первый барьер устанавливают на

расстоянии 7 метров от линии старта, второй - через 3 метра от первого, в 2 метрах впереди и 1 метр в левую сторону от первого конуса устанавливают еще 5 конусов. Испытуемый занимает позицию высокого старта спиной вперед по направлению к движению за стартовой линией. По свистку или иному заранее оговоренному сигналу старт спиной вперед, испытуемый выполняет два поворота на 360 градусов влево и вправо на месте, далее - два кувырка спиной вперед, поворот на 180 градусов, один кувырок вперед лицом вперед, прыжок через первый барьер, подлезает под второй барьер, обегает стойки лицом вперед по большим дугам, у шестой стойки - поворот на 180 градусов и финишный бег по прямой линии спиной вперед. Тест оценивается в секундах, лучшая из двух попыток идет в зачет (Рис. 4).

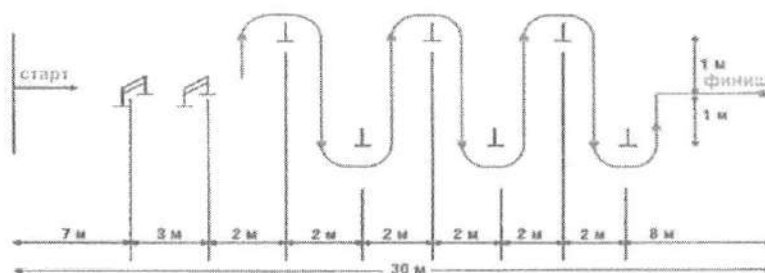


Рисунок 3. Схема теста «Ведение баскетбольного мяча»

Тесты для оценки специальной физической подготовленности детей 5-7 лет

Бег 20 метров на коньках вперед лицом. Тест призван определить уровень скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, занимающийся стоит у борта, касаясь его ногой. По сигналу старается как можно быстрее пробежать расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

Слаломный бег на коньках без шайбы. Тест призван оценить уровень владения техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Испытуемый располагается на линии ворот в положении основной стоки хоккеиста без шайбы. Перед ним устанавливаются два конуса на вершинах одного из кругов вбрасывания по линии точек вбрасывания: один ближе к линии ворот, второй - к синей линии. Напротив них, на синей линии устанавливается третий конус. Четвёртый и пятый конусы устанавливаются между "усов" на боковых линиях круга вбрасывания. На линии ворот, в одну линию с четвёртым и пятым конусами устанавливаются шестой и седьмой конусы. (Рис. 5).

Слаломный бег на коньках с шайбой. Тест призван оценить уровень владения техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается

время (с) и техника выполнения. Испытуемый располагается на линии ворот в положении основной стоки хоккеиста с шайбой. Перед ним устанавливаются два конуса на вершинах одного из кругов вбрасывания по линии точек вбрасывания: один ближе к линии ворот, второй - к синей линии. Напротив них, на синей линии устанавливается третий конус. Четвёртый и пятый конусы устанавливаются между "усов" на боковых линиях круга вбрасывания. На линии ворот, в одну линию с четвёртым и пятым конусами устанавливаются шестой и седьмой конусы. (Рис. 5).

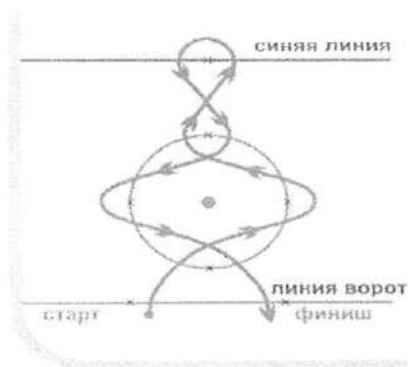


Рисунок 5. Схема теста «Слаломный бег на коньках без шайбы / с шайбой»

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ

К занятиям хоккеем допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Начало и окончание тренировок определяется расписанием занятий, утвержденным директором.

Опасные факторы при проведении занятий хоккеем: травмы при падении; травмы при нахождении в зоне броска; выполнение упражнений без разминки.

Перед началом тренировки надеть хоккейную форму. Форма должна плотно облегать тело, быть легкой и теплой, чтобы не произошло перегревания или переохлаждения тела игрока; не катайтесь без перчаток.

Проверьте исправность инвентаря.

Систематически точите коньки и следите за плотной шнуровкой при их одевании во избежание травм голеностопа.

Требования безопасности во время занятий на льду:

Выходить на лед только с разрешения тренера.

Перед занятиями надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, краги, коньки). Проверить исправность спортивного инвентаря.

Четко выполнять все требования и распоряжения инструктора по спорту.

При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Запрещается тренироваться, когда работает техника по

подготовке льда. Во время занятий для предупреждения травматизма необходимо:

- клюшку держать ударной частью на льду, не поднимая выше пояса, во избежание нанесения травмы сопернику;
- отбор шайбы проводить подбиванием клюшки снизу;
- силовые приемы применять только в область груди или плеча соперника или путем прижатия соперника у борта.
- быть внимательным, не отвлекаться, слушать и выполнять указания тренера.

Запрещается: делать подножки; держать соперника клюшкой; толкать соперника в спину; толкать соперника на борт; не выполнять требования судьи.

Требования безопасности во время занятий в спортивном зале:

Заниматься в спортивном зале разрешается только в спортивной обуви. Запрещается использовать обувь на каблуках, открытую обувь или тренировать сябосиком.

Перед занятиями необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (кольца, серьги, часы и т.п.). Убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.

Без тренера запрещается находиться в спортивном зале.

При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру или любому находящемуся в зале тренеру для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.

В случае наступления плохого самочувствия (головокружения, сильной боли и т.д.) необходимо сразу обратиться к тренеру.

Требования по окончании занятий:

Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;

Снять спортивный (тренировочный, защитный) костюм, спортивную обувь;

Принять душ, либо вымыть руки и лицо с мылом.

Организация отбора учащихся предусматривает его поведение в три этапа.

На первом этапе определяется целесообразность выбора вида спорта, учитывая соответствие физических и психических данных ребенка требованиям, предъявляемым хоккеем.

На втором этапе выявляются способности к прогрессированию в тренировочном процессе.

На третьем этапе решается задача выбора наиболее талантливых спортсменов, способных в перспективе показывать высокие спортивные результаты. Таким образом, программой многолетней подготовки хоккеистов предусматривается проведение начального отбора на этапе предварительной

подготовки и в течении нескольких лет в ходе учебно-тренировочного процесса, поэтому к основной направленности подготовки на этом этапе (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует также отнести и выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям хоккеем. При планировании и проведении занятий с 5-7 летними детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники хоккея, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми 5-7 лет, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процессе подготовки.

Этапный контроль - предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчёт и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап.

Текущий контроль – контроль объёма тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль - направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детско - юношеского хоккея должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль - по направленности и содержанию охватывает два основных раздела на этапе СОГ.

Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого хоккеиста чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

МАТЕРИАЛЬНО_ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-техническое обеспечение программы физической подготовки по виду спорта хоккей

1. Ледовая арена с искусственным льдом.
2. Игровой зал.
3. Тренажерный зал.

Материальная база для занятий

1. Шайбы (черные, синие)
2. Мячи для дриблинга
3. Конусы
4. Стойки
5. Разграничительные бортики

Материальная база для зала

1. Шведские стенки
2. Турники
3. Мячи
 - 3.1. футбольные
 - 3.2. волейбольные
 - 3.3. гандбольные
 - 3.4. теннисные
 - 3.5. набивные
4. Скакалки
5. Полусферы
6. Барьеры
7. Канаты
8. Фишки
9. Специальные резинки для тренинга

Чем богаче и разнообразнее материально-техническое обеспечение, тем разнообразнее может быть построен тренировочный процесс. И тем самым мы добьемся более гармоничных результатов в плане физической подготовки юных спортсменов.

СПИСОК ИСПУЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ю.В. Никонов «Подготовка юных хоккеистов»
2. В.П. Савин «Хоккей» Учебник для ВУЗов.
3. М.С. Бриль «Отбор в спортивных играх».
4. Питер Твист «Хоккей теория и практика»
5. Методические рекомендации по физической подготовке юных хоккеистов. ДЮСШ, СДЮШОР, школа-интернатов спортивного профиля. 1985 г.
6. Национальная программа подготовки хоккеистов: Практическое руководство для тренеров возрастных групп 7 лет и младше /Красная Машина.- М. Федерация хоккея России.