

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

МБУ ДО «СДЮСШОР»

Протокол № 1

От «26» августа 2015 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «СДЮСШОР»

И.Д. Дмитриев

2015 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ – 4 ГОДА

РАЗРАБОТЧИКИ ПРОГРАММЫ:
ИНСТРУКТОРЫ-МЕТОДИСТЫ
ИВАНОВА Т.В.
СУЧЕЛИНОВА Н.И.

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

С.С. Горбунов – к.п.н., и.о. зав. кафедрой ТвМ ЛГиб
ГБОУ ВПО «ЧГИФК»

Л.А. Брандесова – заместитель директора по УСП,
методист МБОУ ДОД «ДЮСШ «Темп»

СОЛИКАМСК, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	4
1.1. Примерный учебный план	4
1.2. Навыки в других видах спорта	4
1.3. Продолжительность этапов спортивной подготовки	4
1.4. Режим учебно-тренировочной работы	5
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	5
2.1. Требования к технике безопасности	5
2.2. Программный материал для практических занятий	5
2.3. Врачебно-педагогический контроль	9
2.4. Воспитательная работа	10
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	10
3.1. Требования к результатам реализации программы	10
3.2. Нормативы физической подготовки	10
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	11

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хоккей - командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника. Родиной хоккея считается Канада. Вид спорта популярен во многих странах мира. Является олимпийским видом спорта.

Программа для специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва (СДЮСШОР) по хоккею является дополнительной общеразвивающей для спортивно-оздоровительных групп.

Программа составлена на основе:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);
- Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014 г., №31522).
- Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, письмо Министерства спорта РФ от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/254;
- локальных нормативных актов Учреждения.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники выполнения легкоатлетических упражнений;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий хоккеем по предпрофессиональным программам.

Разработанная программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов подготовки хоккеистов, возможность перехода обучающихся с обучения по общеразвивающим программам на обучение по предпрофессиональным программам по результатам итоговой аттестации.

Прием на обучение по общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта проводится на основании Положения о порядке приема на обучение по общеразвивающим программам. Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в СДЮСШОР обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах – без ограничения.

Программа состоит из трех частей:

1. **НОРМАТИВНАЯ.** Включает в себя учебный план, режим учебно-тренировочной работы, количественные рекомендации по группам занимающихся, объему тренировочных нагрузок.
2. **МЕТОДИЧЕСКАЯ.** Включает учебный материал по основным видам подготовки, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации врачебно-педагогического контроля. Учебный материал программы представлен разделами: теоретическая, практическая подготовка.
3. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

Основными формами занятий являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях (по желанию обучающихся);
- тестирование и контроль.

В спортивно-оздоровительных группах согласно СанПиН в командно-игровых видах спорта занятия проводятся 2 по 45 минут.

Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Таблица 1

Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям (Примерный учебный план на 46 учебных недель)

№ п/п	Предметные области	Спортивно-оздоровительный этап
I.	Теоретическая подготовка	28
II.	ОФП	55
III.	СФП	28
IV.	Избранный вид спорта:	154
4.1	Техническая подготовка	63
4.2	Тактическая подготовка	51
4.3	Соревновательная подготовка	12
4.4	Контрольные и зачетные требования	10
4.5	Контрольные игры	18
V.	Самостоятельная работа обучающихся	11
	Часов в году	276
	Часов в неделю	6

1.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика, плавание, езда на велосипеде). Успешность овладения новыми двигательными и действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжными гонками.

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием, комбинированные эстафеты.

1.3. Продолжительность этапов спортивной подготовки, наполняемость групп

Таблица №2

Продолжительность этапов спортивной подготовки, наполняемость групп

Этап спортивной подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы	Оптимальный количественный состав	Максимальный количественный состав	Максимальный объем тренировочной нагрузки
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10	15-20	30	до 6ч (не менее 3р в неделю)

1.4. Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Таблица №3

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической подготовке

Наименование этапа обучения	Минимальный возраст для зачисления	Годовая нагрузка	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	7 лет	276	Выполнение нормативов по ОФП, СФП

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий

В условиях тренировочных занятий и соревнований строго соблюдаются требования по технике безопасности, профилактике травматизма в соответствии с разработанными в учреждении инструкциями по охране труда и технике безопасности.

Общие требования:

К занятиям хоккеем допускаются обучающиеся СДЮСШОР, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

При проведении занятий по хоккею возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на льду;
- травмы при применении силовых приемов;
- выполнение упражнений без разминки;
- обморожение или переохлаждение;
- потертости от коньков.

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

Требования безопасности перед началом занятий:

- Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки).
- Проверить исправность спортивного инвентаря и точку коньков.
- Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий:

- Запереть все калитки на корте.
- Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.
- Не кататься на тесных или свободных коньках.

Требования безопасности по окончании занятий:

- Снять хоккейную форму.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
- Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место

2.2. Программный материал для практических занятий

2.2.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка тесно связана с физической, технико-тактической и психологической подготовкой и проводится круглогодично в виде лекций, бесед, установок и разборов игр, а также непосредственно в ходе тренировочных занятий.

Состояние отечественного хоккея и перспективы его дальнейшего развития

Результаты выступления сборных команд России и команд ведущих хоккейных клубов на международных соревнованиях. Итоги внутренних чемпионатов. Состояние детско-юношеского хоккея в стране. Обеспечение спортивным инвентарем

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном

соотношении нагрузок и отдыха.

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте

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

Травматизм в спорте и его профилактика

Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем.

В качестве профилактики рекомендуются:

- соблюдение основных методических положений спортивной тренировки при проведении учебно-тренировочного процесса;
- нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок;
- основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий;
- обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования и инвентаря).

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, приемами силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр кинограмм, кинокольцовок видеозаписи.

Основы тактики и тактической подготовки

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне. Тактика игры в неравночисленных составах. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписи.

Характеристика физических качеств и методика их воспитания

Физическая подготовка как фундамент формирования спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств. Характеристика и методика воспитания силовых качеств.

Характеристика и методика воспитания скоростных качеств. Характеристика и методика воспитания координационных качеств. Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

2.2.2. Практическая подготовка

Программный материал для практических занятий представлен в виде физической, технической и тактической подготовки.

Физическая подготовка полевых игроков

Физическая подготовка является базовой основой спортивного мастерства хоккеистов. От уровня ее развития во многом зависит успешность соревновательной деятельности. Она тесно взаимосвязана с другими видами подготовки (технической, тактической и психологической) и подразделяется на *общую* и *специальную*.

Общая физическая подготовка хоккеистов направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп ног, туловища, плечевого пояса и рук, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки, для активного отдыха.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие тех функциональных систем, мышечных групп, двигательных качеств, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения с движениями частей собственного тела

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении по

кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращения в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведения и приведения, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Отведения, приведения 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.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращение головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставаниями стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади поднимание 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 исходное положение.

Специальная физическая подготовка

Специальной физической подготовке придается большое значение. Она проводится преимущественно на льду хоккейного поля в тесной взаимосвязи с технической и тактической подготовкой.

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

- силовых и скоростно-силовых;
- скоростных;
- координационных;
- специальной (скоростной) выносливости.

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

Упражнения для развития специально-силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу), с переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную стойку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной и двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы.

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

Упражнения специальной скоростной направленности. 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: движение 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.

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 - руками выполняют частые движения, а ногами - относительно медленные.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Техническая подготовка полевых игроков

Техническая подготовка проводится в тесной взаимосвязи с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой) и преимущественно направлена на полноценную реализацию двигательного потенциала в соревновательной деятельности. Техническая подготовка проводится в плане основательного освоения более сложных приемов техники и дальнейшего совершенствования ранее освоенных. При этом юным хоккеистам следует стремиться довести до автоматизма и совершенства сильные стороны своего технического оснащения и подтягивать отстающие. В процессе подготовки необходимо уделять особое внимание технике передвижения хоккеистов на коньках. Постоянно включать в тренировку: комплексы упражнений по совершенствованию техники бега на коньках лицом и спиной вперед, скользящими, короткими и скрестными шагами, с поворотами влево и вправо на 90°, 180° и 360°, старты и торможения, прыжки толчком одной и двумя ногами и др.;

При освоении и совершенствовании техники владения клюшкой и шайбой полезно применять в тренировочном процессе следующие комплексы упражнений:

- комплекс упражнений по совершенствованию техники различных способов ведения шайбы и обводки длинной, короткой и силовой, в том числе с освоением и совершенствованием различных финтов;
- комплекс упражнений по совершенствованию техники завершающих ударов и бросков шайбы в ворота, обеспечивающей их силу, точность, быстроту и скрытность выполнения;
- комплекс упражнений по совершенствованию техники различных видов приемов (остановок) передач шайбы. С акцентом на своевременность и точность выполнения преимущественно длинных продольных и диагональных передач;
- комплекс упражнений по совершенствованию техники отбора шайбы клюшкой и с помощью силовых приемов туловищем: остановки и толчки соперника плечом, грудью и верхней задней частью бедра.

Оценкой степени освоения технических приемов хоккеистами следует считать эффективность их выполнения в соревновательной деятельности с достаточно высоким уровнем стабильности, надежности и вариативности. В этом аспекте и тренировочный процесс по структуре, содержанию, двигательному режиму, действию сбивающих факторов должен быть адекватен соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка полевых игроков

В тренировочном процессе тактическая подготовка занимает первостепенное значение, на нее отводится наибольший объем тренировочной работы. И это правомерно, поскольку освоение различных тактических взаимодействий в «связках», звеньях и команде, а также освоение различных вариантов тактических систем в обороне и атаке представляют большую значимость и требуют много времени.

В данном разделе представляются основные средства (приемы) индивидуальной, групповой и командной тактической подготовки в обороне и нападении.

Тактическая подготовка в обороне

Индивидуальные тактические действия. Скоростное маневрирование, выбор позиции. Дистанционная и контактная опека. Отбор шайбы: перехватом, клюшкой и с применением силовых единоборств. Ловля шайбы «на себя»: с падением на одно и два колена, с падением на бок.

Групповые тактические действия. Страховка и переключение. Спаренный (парный) отбор шайбы. Взаимодействия защитников с вратарем.

Командные тактические действия. Реализация принципов оборонительных тактических действий. Совершенствование малоактивных оборонительных систем 1-4; 1-2-2 и активной системы 2-1-2.

Реализация оборонительных принципов в зоне защиты: зонный, персональный и комбинированный.

Тактические оборонительные построения при численном неравенстве: в большинстве и меньшинстве. Одной из важных задач тактической подготовки является развитие и совершенствование способности к быстрому и рациональному переключению с одних тактических построений на другие по ходу игры в зависимости от изменения игровой обстановки. С этой целью в игровых упражнениях и в учебных играх отрабатываются подобные переключения, например быстрый переход в зоне нападения по сигналу тренера от активной оборонительной системы 2-1-2 к малоактивной 1-4.

Тактическая подготовка в нападении.

Индивидуальные атакующие действия. Атакующие действия без шайбы: скоростное маневрирование. Выбор позиции, «открывание».

Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, удары и броски шайбы, остановка и прием шайбы, финты. Единоборство с вратарем.

Групповые атакующие действия. Комплекс упражнений по совершенствованию различных видов передач шайбы: коротких, средних, длинных, по льду и надо льдом, в крик клюшки партнера и на свободное место, в процессе ведения и обводки, в силовом единоборстве.

Точность, своевременность и скрытность при выполнении передач.

Комплекс упражнений по совершенствованию тактических комбинаций: «скрещивание», «стенка», оставление шайбы, пропуск шайбы, «заслон» при вбрасывании судьей шайбы в различных точках

хоккейной площадки.

Командные атакующие действия. Тактические варианты организации атаки и контратаки, выхода из зоны защиты через нападающего и защитников.

Тактические действия при развитии «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет длинных продольных и диагональных передач.

Комплекс упражнений при совершенствовании контратаки из зоны защиты и средней зоны и атаки с хода. Варианты завершающей фазы атаки.

Тактические варианты организации и проведения позиционной атаки. Завершение атаки через центрального и крайних нападающих и защитников. Тактические действия при игре в неравночисленных составах: в численном большинстве 5:4; 5:3 и численном меньшинстве.

Подготовка вратарей

В связи со значительным отличием структуры соревновательной деятельности вратаря от структуры полевого игрока тренировочный процесс вратаря должен иметь существенные отличия и быть адекватным его соревновательной деятельности. Различия имеют место быть не только в технической и тактической подготовке, но также и в содержании, и двигательных режимах физической подготовки.

Физическая подготовка

Физическая подготовка вратаря подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка вратарей мало чем отличается от физической подготовки полевого игрока и в основном направлена на всестороннее развитие различных функциональных систем, и основных мышечных групп. Для этого используется широкий арсенал различных средств и методов, в том числе упражнений на снарядах, на различных тренажерных устройствах, а также упражнений, заимствованных из других видов спорта. Вместе с тем в процессе развития общих физических качеств вратаря следует уделять больше внимания развитию скоростных и координационных качеств, и гибкости, так как от них в большей степени зависит эффективность его соревновательной деятельности.

Техническая подготовка

Одной из наиболее важных составляющих в подготовке вратаря является *техническая подготовка*. Она базируется на высокой атлетической подготовке и проводится для совершенствования ранее освоенных приемов и овладения более сложными, нестандартными приемами в их непривычных сочетаниях. На этом этапе в большем объеме практикуются упражнения по совершенствованию техники передвижения вратаря на коньках в сложных игровых условиях, при этом следует обращать внимание на скорость передвижения, быстроту и своевременность перехода с одного технического приема на другой. При освоении совершенствования приемов техники ловли и отбивания шайбы ловушкой, блином, щитками или клюшкой следует использовать комплексы упражнений в сложных игровых условиях, при действии ряда сбивающих факторов: уплотненность противоборствующих игроков вблизи ворот, помехи видимости вратарю, скрытность, быстрота и неожиданность завершающих бросков и острых передач; все возможные добивания и подправления шайбы игроками противоборствующей команды. Кроме этого целесообразно практиковать упражнения по совершенствованию техники ловли и отбивания шайбы из различных исходных положений: в основной стойке, в падении на одно и два колена, на бок и на грудь и др.

Тактическая подготовка

Наиболее важным в тактической подготовке вратаря является умение анализировать и прогнозировать ход игры и на этой основе мгновенно (автоматизированно) принимать рациональные решения по способу передвижения и выбору позиции. Совершенствованию этих качеств следует придавать особое значение. Для этого следует использовать комплекс различных игровых упражнений и учебных игр с различными соотношениями атакующих и обороняющихся игроков (1:2; 2:1; 2:2; 3:2). Кроме этого в тренировочный процесс необходимо включать упражнения тактической направленности повышенной сложности. К ним можно отнести упражнения с ограничением видимости вратарю, упражнения с добиваниями и подправлениями шайбы, упражнения на совершенствование перехвата шайбы клюшкой при передачах и прострелах игроками противника перед воротами, упражнения по совершенствованию тактических действий в момент нахождения соперника с шайбой за воротами. На этом возрастном этапе вратари должны совершенствовать тактические действия по перехвату шайбы за воротами исходя из игровой целесообразности, а также следует больше времени уделять совершенствованию взаимодействия вратаря с защитниками своей команды, умению руководить оборонительными действиями, делая необходимые указания партнерам.

2.3. Врачебно-педагогический контроль

Осуществляется врачом учреждения и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям хоккеем допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

2.4. Воспитательная работа

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

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

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

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Требования к результатам реализации программы

- формирование знаний, умений, навыков в избранном виде спорта;
- вовлечение в систему регулярных занятий;
- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для обучающихся спортивно-оздоровительных групп

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для обучающихся спортивно-оздоровительных групп (для перевода на предпрофессиональные программы)

Таблица 4

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

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. - М.: ФиС, 1986.
2. Горский Л. Игра хоккейного вратаря. - М.: ФиС, 1974.
3. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Т., Губа В.П. Критерии отбора. -М: Терра-спорт, 2000.
4. Корх АЛ. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра-спорт, 2000.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
6. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
7. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
8. Спортивные игры. Учебник для вузов / Под ред. Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.
9. Филлин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: ФиС, 1987.

Список Интернет-ресурсов

Официальный сайт федерации хоккея РТ <http://www.fh-rt.ru/>
Официальный сайт федерации хоккея РФ <http://fhr.ru/main/>
Форум о детском и юношеском хоккее России <http://kidshockey.ru/>
Хоккей. Библиотека. <http://klmfk.ru/viewforum.php?f=14>
Весь хоккей <http://nwshockey.ru/ves-khokkei>