

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

«ПРИНЯТО»

На заседании экспертно-
методического совета

протокол № 1
от «29» августа 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
 Моржинский А.Т.

приказ № 443
от «30» августа 2019 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ХОККЕЙ С МЯЧОМ»

Автор (составитель): **Гайдуков Владимир Сергеевич**, тренер-преподаватель

Направленность программы: **физкультурно – спортивная**

Уровень программы: **базовый**

Возраст детей, осваивающих программу: **11-18 лет**

Срок реализации программы: **5 лет**

Всеволожск

2019

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При разработке программы «Хоккей с мячом» использован богатый практический опыт одного из известнейших отечественных специалистов хоккея А. Быстрова, изложенный в учебно-методическом пособии «Основы обучения и тренировки юных хоккеистов» (Библиотечка тренера), основополагающие методики из опыта специалистов Санкт-Петербургской академии физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, педагогический опыт детско-юношеских спортивных школ Российской Федерации и свой личный опыт основанный на многолетнем воспитании юных хоккеистов и подготовки хоккеистов высшего спортивного мастерства.

Нормативно-правовая база:

Дополнительная общеразвивающая программа «Хоккей с мячом» **физкультурно - спортивной** направленности **базового** уровня разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.12 г.);
- Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года (№ 1726-р от 04.09.14 г.);
- Приказа Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 196 от 09.11.18);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14 г.);
- Указа Президента РФ «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» (№ 761 от 01.06.2012 г.);
- Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (№ 124-ФЗ от 24.07.98 г.);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ 996-р от 29.05.15 г.);
- Государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 гг.» (№ 1493 от 30.12.15 г.);
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (№ 329-ФЗ от 04.12.07 г.);
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом (№1079 от 26.12.2014 г.);
- Устава МБОУДО ДДЮТ;
- Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ.

Актуальность программы

В нашем государстве уделяется большое внимание развитию физической культуры и спорта. «При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование механизмов, регулирующих работу всех органов и систем организма человека, под влиянием мышечной деятельности – гармоничное развитие всех отделов центральной нервной системы, становление и развитие силы, подвижности и уравновешенности нервных процессов, что необходимо для успешной учёбы». (Г. Е. Гун).

Данная программа предполагает организованные тренировочные и развивающие занятия для детей и может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни.

Программа реализуется в ДДЮТ с 2011 года и по настоящий момент актуальна и востребована.

Отличительной особенностью программы является некоторое уменьшение количества учебных часов по отдельным тематическим разделам в зависимости от года обучения и в соответствии с возрастными и физиологическими особенностями учащихся в сравнении с программами, рекомендуемыми для детско-юношеских спортивных школ Российской Федерации. Образовательный процесс делится на этап начальной подготовки, этапы совершенствования физической подготовленности и совершенствования спортивного мастерства. На этапах совершенствования разрешаются занятия по индивидуальным образовательным маршрутам с наиболее одарёнными или перспективными учащимися на усмотрение тренера-преподавателя.

Все занимающиеся в спортивной секции по хоккею с мячом, делятся на группы в зависимости от возраста и физической подготовленности.

Цель программы:

гармонизация личности ребенка через системно сопряженное совершенствование его физических и эмоционально-психологических способностей.

Задачи программы

Обучающие

- изучение базовой техники катания на коньках;

Развивающие

- Развитие двигательных качеств, ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести, силы и выносливости;

Воспитательные

- формирование волевых и морально-этических качеств личности.
- формирование потребности к занятиям спортом

Основные задачи в учебно-тренировочных группах (УТГ) 1-5 года обучения:

- Дальнейшее совершенствование физической подготовленности, направленной на развитие специальных физических качеств;
- Совершенствование техники катания, владения клюшкой и выполнения силовых приемов;
- Совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики игры;
- Индивидуализация подготовки с учетом игровой функции в команде;
- Приобретение опыта соревнований и выполнение требований единой классификации спортивных разрядов (массовых, I взрослого, кандидата в мастера спорта и мастера спорта России), звания судьи по спорту и инструктора-общественника;
- Повышение уровня теоретических знаний по вопросам методики спортивной тренировки, воспитание спортивного трудолюбия, привитие навыков к самосовершенствованию;
- Воспитание целеустремленности и настойчивости в движении высоких спортивных результатов.
- Ведение здорового образа жизни.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы рассчитана на 5 лет.

Возраст учащихся рассчитан на детей среднего возраста с 11 лет и старше.

Наполняемость групп 15 человек (4-5-ый года обучения – 12-15 человек).

Режим занятий

УТГ первого года обучения – три раза в неделю по два академических часа (90 мин.), 6 часов в неделю, 24 часа в месяц, 216 часов в год.

УТГ второго года обучения – три раза в неделю по два академических часа (90 мин.), 6 часов в неделю, 24 часа в месяц, 216 часов в год.

УТГ третьего года обучения – три раза в неделю по два академических часа (90 мин.), 6 часов в неделю, 24 часа в месяц, 216 часов в год.

УТГ четвертого года обучения – три раза в неделю по два академических часа (90 мин.), 6 часов в неделю, 24 часа в месяц, 216 часов в год.

УТГ пятого года обучения – три раза в неделю по два академических часа (90 мин.), 6 часов в неделю, 24 часа в месяц, 216 часов в год.

Форма обучения (очная)

- теоретическая
- учебно-тренировочная

Формы организации образовательной деятельности учащихся

(групповая, индивидуальная, всем составом).

На учебно - тренировочных этапе групп по хоккею с мячом дети начинают заниматься с 11-летнего возраста после прохождения этапа начальной подготовки. Занятия спортивной секции по хоккею с мячом, направлены на всестороннюю физическую подготовку, на совершенствование основ техники в изучаемом виде спорта, а также на ознакомление с новыми видами подвижных игр и спортивных подводящих игр. Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия имеют короткую форму и проходят в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При обучении необходимо применять упражнения, эстафеты в которых активно участвуют все занимающиеся; обучаемые должны ежедневно делать утреннюю гимнастику, принимать водные процедуры, а, кроме того, выполнять задания преподавателя по самостоятельному повышению уровня своей физической подготовки.

Формы занятий

- командные
- индивидуальные
- индивидуально-групповые

Условия реализации программы:

Занятия проводятся с учётом методических рекомендаций (см. приложение)

Для занятий секции необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- спортивная площадка на улице (каток), Ледовая площадка с искусственным льдом;
- спортивный зал – для занятий в зависимости от метеорологических условий;
- переносные ворота - 4 шт.;
- бортики – согласно правилам игры хоккея с мячом;
- спортивный инвентарь для игры в хоккей с мячом (мячи, хоккейные клюшки, шлем с защитной маской, коньки, защита локтей, защита коленей, защита шеи, перчатки игрока, бандаж и вратарская форма)
- тренажеры для развития различных групп мышц (скакалки, экспандер плечевой, жгуты, утяжелители, спортивные маты, перекладины и т.д.).

Планируемые результаты:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся
2. Повысить уровень развития скоростно-силовых качеств, ловкости, общей выносливости.

3. Сплотить коллектив, воспитать чувство взаимовыручки, товарищества.
4. Освоение занимающимися основных технических навыков владения мячом.
5. Приобрести умение действовать тактически грамотно в игре.
6. Освоить основные правила игры.
7. Добиться мастерства на данном этапе до соревновательного уровня
8. Совершенствование обучению катания на коньках и выполнение командных технико-тактических действий.

Система оценки результатов освоения программы (промежуточная аттестация)

Сдача контрольных нормативов (согласно Приложению) и соревновательные мероприятия различного уровня.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Содержание занятий | Количество часов | | | Формы контроля |
|---------------------------------|---|---------------------|---------|---------|--|
| | | Года обучения (УТГ) | | | |
| | | 1 год | 2-3 год | 4-5 год | |
| 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | | | | |
| 1.1. | Физическая Культура в России | 1 | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, опрос, викторина |
| 1.2. | Техника безопасности и охрана труда спортсмена. Оборудование, инвентарь в хоккее с мячом, спортивная форма хоккеиста | 2 | 2 | 2 | |
| 1.3. | Краткий обзор истории хоккея с мячом | 1 | - | - | |
| 1.4. | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | 2 | 1 | 1 | |
| 1.5. | Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, режим, питание, первая помощь, спортивный массаж. | 2 | 2 | 2 | |
| 1.6. | Основы техники и тактики игры в хоккей с мячом | 2 | 1 | 1 | |
| 1.7. | Правила игры. Организация и проведение соревнований | 1 | 1 | - | |
| | Итого часов, теория | 11 | 8 | 7 | |
| 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | | | | |
| 2.1. | Общая Физическая Подготовка | 65 | 68 | 68 | Наблюдение. Выполнение контрольных нормативов. Эстафеты, спортивные игры, соревнования. |
| | Строевые и порядковые упражнения | | | | |
| | Упражнения для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища | | | | |
| | Упражнения для развития физических качеств: силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных | | | | |
| | Упражнения для развития гибкости, общей выносливости | | | | |
| 2.2. | Специальная Физическая Подготовка | 68 | 70 | 72 | |
| | Упражнения для развития специальных скоростно-силовых, координационных качеств, гибкости и скоростной выносливости Подвижные игры (флорбол, ручной мяч, хоккей на траве, эстафеты) | | | | |
| 2.3. | Технико-тактическая подготовка | 48 | 50 | 54 | |
| | Обучение технике бега на коньках, | | | | |

| | | | | | |
|------|---|---------------------------------------|------------|------------|------------------------------|
| | тренировка | | | | |
| | Технические приемы: удары, передача мяча, обводка. | | | | |
| | Правила и техника игры вратаря | | | | |
| | Правила и техника игры полевых игроков. Смена тактики во время игры. | | | | |
| | Соревновательная подготовка. | 22 | 10 | 5 | |
| | Спортивные игры | Согласно плана спортивных мероприятий | | | |
| | Участие в соревнованиях | | | | |
| 2.4. | Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены: выполнение контрольных нормативов | 2 | 4 | 4 | Прием контрольных нормативов |
| 2.5. | Судейская практика | | 6 | 6 | |
| | Итого часов, практика: | 205 | 208 | 209 | |
| | Всего часов: | 216 | 216 | 216 | |

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | Содержание занятий | Количество часов | | |
|-----------|---|-----------------------------|---------------------------------------|------------|
| | | Учебно-тренировочные группы | | |
| | | 1 год | 2-3 год | 4-5 год |
| 1. | Теоретические занятия | 11 | 8 | 7 |
| 2. | Практические занятия | 205 | 202 | 203 |
| 2.1. | Общая Физическая Подготовка | 65 | 68 | 68 |
| 2.2. | Специальная Физическая Подготовка | 68 | 70 | 72 |
| 2.3. | Технико-тактическая подготовка | 48 | 50 | 54 |
| 2.4. | Соревновательная подготовка | 22 | 10 | 5 |
| | Участие в спортивных соревнованиях | - | Согласно плана спортивных мероприятий | |
| 2.5. | Зачеты, текущие и контрольные испытания, переводные экзамены: выполнение контрольных нормативов | 2 | 4 | 4 |
| 3. | Судейская практика | - | 6 | 6 |
| | Итого: | 216 | 216 | 216 |

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретические занятия (1 год-11 часов, 2-3 год по 8 часов, 4-5 год по 7 часов)

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

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

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

Этапы развития отечественного хоккея с мячом

Возникновение и эволюция хоккея с мячом. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея с мячом. 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 с мячом 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 тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, жиров и углеводов. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Хоккей с мячом 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. Волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

2. Практические занятия могут сочетать в себе общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, задания на технико-тактическую подготовку. Все тренировки носят, как правило, комбинированный характер.

2.1. Общая Физическая Подготовка (ОФП) (1 год-11 час., 2-3 год по 8 час., 4-5 год по 7 час.)

Общеподготовительные упражнения:

Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну - две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на место. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища

Гимнастические 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, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. 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.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднятие ног с выполнением скрестных движений. Переходы из исходного положения в упор сидя, в упор лежа, обратно в упор сидя, основная стойка.

Упражнения для развития физических качеств: силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных

Упражнения для развития силовых качеств. 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: со штангой, с блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Упражнения для развития скоростных качеств. 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). Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений. Эстафеты, стимулирующие выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе.

Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30% макс.), выполняемые с большой скоростью. Отжимания из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты. Упражнения со скакалками. *Упражнения для развития координационных качеств.* Относительно координационно-сложные упражнения с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. 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 гибкости, общей выносливости

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Упражнения с помощью партнера.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной переменной интенсивности 800, 1000, 3000 м. Тест Купера – 12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности – 5км. Спортивные игры: преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП) (1 год-68 часов, 2-3 год по 70 часов, 4-5 год по 72 часа)

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

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

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структурные технико-тактические приемы (Специально-подготовительные упражнения)

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, с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением мяча. 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 другого затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног.

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

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: мяча, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения мяча) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега 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 мяча и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.

При развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:

- броски мяча сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение мяча при различных "хватах" клюшки;
- смена тактики в ходе игры;
- игровые упражнения с увеличением количества мячей и ворот;
- эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с

ключкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты. 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 хоккейного бортика.

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

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

1. Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС – 195-210 уд./мин.

2. Челночный бег 5x54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2-3 мин, ЧСС – 190-210 уд./мин.

3. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение мячом и взятие ворот. Побеждают игроки которые большее время владели мячом и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.

Различные виды челночного бега и игровые упражнения, в том числе подвижные игры (флорбол, ручной мяч, хоккей на траве, эстафеты).

2.3. Техничко-тактическая подготовка (1 год-48 часов, 2-3 год по 50 часов, 4-5 год по 54 часа)

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовывать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов, технической подготовке следует уделять должное внимание.

Техническая подготовка. Техника бега на коньках, технические приемы (удары, передача мяча, обводка). Правила и техника игры вратаря, полевых игроков, отработка смены тактики во время игры.

Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия: в условиях,

приближенных к игре, в условиях борьбы с одним или несколькими соперниками. Правильный выбор места, освобождение от опеки, закрытие «опекуна». Упражнения с использованием рывков, остановок, поворотов и финтов. Приемы обыгрывания защитника с помощью передачи мяча, ведения и обводки, отбора мяча, финтов. Игровые упражнения и двусторонняя игра.

3. Судейская практика (2-3 год по 6 час., 4-5 год по 6 час.)

Обслуживание матчей Первенства Муниципального образования или субъекта Федерации в младшей возрастной категории в качестве главного судьи в поле или помощника.

Список использованной литературы

1. Павленко В.Ф. Поурочная программа по хоккею с мячом для (УТГ и НП) ДЮСШ и СДЮШОР. – Хабаровск, 1992
2. Фатеева О. А., Фатеев Г. В. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР.
3. Ломанов С. И. Авторская программа по хоккею с мячом
4. Озолин Н. Г. Наука побеждать
5. Табаков С.Е., Елисеев С. В., Конаков А.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2005
6. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1986 г
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991
8. Панин И.Н. Русский хоккей с мячом «Техника, тактика, правила игры». М.: Советский спорт, 2005
9. Ягбрант В. Хоккей с мячом. Учебно-методическое пособие.- М.: Физкультура и спорт, 1970
10. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. - М.: Терра-спорт, 2000.

Список использованной литературы для учащихся и их родителей

1. Озолин Н. Г. Наука побеждать
2. Панин И.Н. Русский хоккей с мячом «Техника, тактика, правила игры». М.: Советский спорт, 2005

В данном документе пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью



В.А. Баранова
В.А. Баранова
30.08.2019