

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНТИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБУДО «Интинская ДЮСШ»
Протокол № 4
от «16» 12 2016г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «Интинская ДЮСШ»
И.В. Артеева
Приказ № 218/к от «16» 12 2016г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ**

Срок реализации – 1 год

Разработчик программы:

Тренер-преподаватель
Шипицын Георгий Леонидович

Рецензент программы:

Заместитель директора
Прокопович Виктория Юрьевна

г. Инта
2016 год

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Нормативная часть
3. Учебно-тематическое планирование
4. Система контроля и зачетные требования
5. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий
6. Информационное использование программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта хоккей с шайбой в МБУДО «Интинская ДЮСШ» предназначена для детей с 5 до 18 лет. Срок реализации программы – 1 год обучения. Данная программа разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании»; нормативными документами Министерства образования и науки РФ, регламентирующих работу учреждений дополнительного образования детей и другими нормативно-правовыми актами муниципального образования городского округа «Инта», Уставом учреждения; программой «Хоккей с шайбой» и методическими рекомендациями для учебно-тренировочной работы в спортивных школах.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований.

Ключевой формой работы с детьми и ведущим видом деятельности для них является игра. В игре, как правило, реализуются основные части содержания многих образовательных областей. Самостоятельными, самоценными и универсальными видами детской деятельности являются восприятие образов, общение, продуктивная, познавательно-исследовательская деятельности, труд.

Технические приёмы и тактические действия хоккея сложны и Принципиальным отличием программы от большинства предыдущих (типовых и ряда вариативных) программ является формирование предпосылок учебной деятельности, как один из планируемых итоговых результатов освоения программы.

Технические приёмы и тактические действия хоккея сложны и требуют определенных коллективных усилий для овладения ими.

В хоккее применяются разнообразные движения и действия: катание на коньках, прыжки, внезапные остановки, повороты, удары клюшкой по шайбе. Играющие, целесообразно применяя игровые приемы, стремятся совместно со своими партнерами добиться преимущества над противником, который оказывает активное сопротивление.

Активное противодействие противника приводит к постоянному изменению условий при осуществлении задуманных действий отдельного игрока и команды в целом, к быстрой смене игровых ситуаций в защите и нападении. Перед детьми возникают самые разнообразные задачи, требующие своевременного решения. Им необходимо в кратчайшие промежутки времени увидеть создавшуюся обстановку (расположение партнеров и противника, положение шайбы), оценить ее, выбрать наиболее правильные действия и

применить их. Это возможно осуществить при наличии у детей определенных знаний, навыков, умений, двигательных и волевых качеств.

Двигательные навыки у детей, занимающихся хоккеем, характеризуется большой подвижностью, динамичностью.

К важным особенностям хоккея относятся также сложные коллективные тактические действия. В каждой игровой ситуации действия отдельных игроков команды различны, но они должны быть взаимообусловлены и направлены на решение общей задачи. От игроков требуется максимум инициативы, творчества и смелости, чтобы согласовать свои действия с партнёрами и добиться успеха.

В коллективной игре огромное значение имеет своевременная правильная взаимопомощь.

Таким образом, хоккей способствует воспитанию целого ряда таких положительных качеств и черт характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, чувство патриотизма, взаимопомощь, уважение своих партнеров и противников, сознательная дисциплина и т.д.

Разнообразные движения и действия, обычно выполняемые на свежем воздухе, то есть в благоприятных гигиенических условиях, оказывают на детей оздоровительное воздействие. Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма ребенка и служат полезным средством активного досуга.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные, у ребенка остается все меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками, все это негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей детей. Подвижные игры с элементами спорта способствуют развитию двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости; позволяют проявлять самостоятельность, активность, творчество. Программа также актуальна в связи с популярностью хоккея в нашей стране.

Задачи программы.

Спортивно-оздоровительная подготовка (СОП). К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа - 1 год. В группах СОП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники футбола.

Основные задачи подготовки:

- Укрепление физического и психического здоровья;
- Устранение недостатков физического развития;
- Обучение основным и специальным техническим элементам игры в хоккей, терминологии, стратегии и тактики игры;
- Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям хоккеем с шайбой и к здоровому образу жизни;
- Развивать у детей стремление и желание к самовыражению, через игру в хоккей;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств.

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

Таблица 1

Наименование этапа	Период обучения (лет)	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
Спортивно-оздоровительный	1 год	5	15	30	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 5 лет.

Учебный процесс в Учреждении начинается с 01 сентября, рассчитан на 36 недель.

Предполагается проведение занятий группой 15-30 человек.

Недельный режим учебно-тренировочной работы 6 ч в неделю.

Продолжительность одного занятия СОГ не должна превышать 2-х часов.

Формы, методы и средства обучения

Основные формы тренировочного процесса: групповые тренировочные и теоретические занятия, соревновательные занятия, тестирование и медико-педагогический контроль.

Методы:

- словесной передачи знаний и руководства действиями занимающимися: объяснение, рассказ, беседа;
- обучения техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий, анализ тактических действий, разработка

вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований;

- выполнения упражнений для развития физических качеств: непрерывный, повторный, круговой, игровой, соревновательный.

- Наглядные методы обучения (демонстрация и показ);

Направленность: комплексная и тематическая.

Ожидаемые результаты:

- укрепление физического и психического здоровья;
- знание терминологии, истории мирового и отечественного хоккея;
- правильность выполнения различных физических упражнений;
- освоение основными и специальными элементами игры в хоккей с шайбой;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- высокий уровень технико - тактической подготовки;
- умение правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- мотивация к занятиям хоккеем;
- устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- стремление к достижению общего результата и чувство ответственности за него;

Проверка результативности проводится на соревнованиях по мини-футболу.

Итоги реализации общеразвивающей программы проводятся в форме контрольного занятия по овладению приемами игры.

В программе учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для СО групп. В связи с этим тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно, с учетом возраста хоккеистов и целевой направленности занятий, подбирать необходимый материал.

№ п\п	Виды подготовки	36 недель
1.	Теоретическая подготовка	В процессе занятий
2.	Техника безопасности	
3.	Общая физическая подготовка	71
4.	Специальная физическая подготовка	40
5.	Техническая подготовка	80
6.	Тактическая подготовка	19
7.	Соревновательная подготовка,	4
8.	Контрольные нормативы	2
	Всего часов	216

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий год обучения существует система нормативов, которая последовательно охватывает весь период обучения в Учреждении.

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для СОГ нормативы носят, главным образом, контролирующий характер и выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап спортивной тренировки.

В СОГ могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах.

Учебный материал.

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Развитие футбола в России и за рубежом.
3. Сведения о строении и функциях организма человека.
4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.
6. Общая и специальная физическая подготовка.
7. Техническая подготовка.
8. Тактическая подготовка.

Содержание программы.

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Развитие хоккея в России.

Характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания. Возникновение хоккея и его развитие в СССР и России. Первое первенство СССР по хоккею. Растущая популярность хоккея. Краткая характеристика соревнований по хоккею, проводимых в России.

Участие советских и российских хоккеистов в розыгрыше первенств Мира, Европы и Олимпийских играх. Ведущие игроки и тренеры советского и российского хоккея.

Вклад ведущих советских и российских хоккеистов и тренеров в развитие техники и тактики хоккея.

Гигиенические знания и навыки, закаливание. Режим питания спортсмена.

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня спортсмена. Значение правильного режима дня. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание, как гигиенические и закалывающие процедуры. Правила купания.

Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Организация соревнований по хоккею. Системы розыгрыша первенства: круговая, смешанная, с выбыванием; составление таблиц розыгрыша и календаря игр.

Права и обязанности игроков, составы команд, замена игроков. Возрастное деление игроков и продолжительность игр для различных возрастных групп.

Судейская коллегия соревнований. Права и обязанности судей, учет времени игр, судейская терминология и жестикуляция, взаимоотношения между судьями в ходе игры.

Оборудование мест соревнований, площадка, ее размеры и разметка, специальное оборудование для проведения соревнований. Инвентарь и снаряжение игроков. Разбор функций отдельных судей. Методика судейства. Роль судьи как воспитателя.

Положение о соревнованиях и его содержание.

Основы техники и тактики игры в хоккей.

Техника бега на коньках короткими скользящим шагом. Бег по малым и большим дугам переступанием, скрещением, толчком одной ногой. Бег спиной

вперед по прямой и дугам. Торможения полуплугом, плугом и с поворотом на 90° двумя и одной ногой. Прыжки через препятствия толчком одной ногой и одновременно двумя.

Техника владения клюшкой. Способы держания клюшки — основной и широкий. Ведение шайбы плавное, короткое и не отрывая клюшки от шайбы. Ведение шайбы клюшкой, коньком после броска о борт.

Специальная физическая подготовка.

Научить занимающихся ходить на коньках, приседать, переносить вес тела с одной ноги на другую, балансировать на одном коньке. Научить скольжению на двух коньках, научить самостоятельному движению по прямой, изучение движению по кругу, правому виражу, левому виражу, научиться пробежке, изучение торможения разными способами, изучение других упражнений катания на коньках: скольжение в положении «ласточка»; в глубоком приседе на двух ногах и на одной ноге; перебежки в право, в лево; движение спиной вперёд на прямой и на повороте; повороты на месте, прыжки на двух коньках через препятствие и т.д.

Обучение передвижению на коньках. При обучении хоккеиста, необходимо следить , чтобы голова ребёнка не была опущена и он мог видеть всё поле перед собой (не смотреть себе под ноги).

Обучение торможению: торможение переступанием, торможение полуплугом, торможение плугом, торможение двумя коньками с поворотом в сторону, торможение наружным ребром правого конька.

Упражнения простого катания на коньках: повороты на месте; упражнение «ласточка»; скольжение на согнутых ногах в глубоком приседе; скольжение на одном коньке по дуге вперёд, наружу; движение спиной вперёд по прямой и на повороте в правую и левую стороны; повороты кругом в движении; подвижные игры («Пятнашки», «Третий лишний», эстафеты и т.д.)

Обучение посадки: овладеть положением посадки, овладеть посадкой в специальных упражнениях хоккеиста, овладеть посадкой в беге на коньках.

Обучение бегу по прямой состоит из: обучения движения ног; обучения согласования всех движений; обучения бегу с оптимальными углами отталкивания; обучения оптимальному ритму шага; обучение оптимальному темпу бега.

Обучение бегу на повороте: обучение постановке левого конька на нужное ребро; обучение скрестному шагу при большом наклоне к центру; обучение толчку левой ногой скользящим вперёд коньком; обучение согласованности всех движений.

Общая физическая подготовка.

Утренняя гимнастика. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол.

Обще развивающие упражнения без предметов:

Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте

пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с разминочным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук.

Акробатические упражнения:

Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа прогнувшись. «Мост» из положения лежа на спине. «Полу шпагат».

Легкоатлетические упражнения

Бег с ускорением до 30 м. Бег с высокого старта до 30м. Бег по пересеченной местности до 1000м. Бег медленный до 15 мин. Бег повторный до 6*20 и 4*30. Бег 200м.

Подвижные игры и эстафеты:

«Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай меня водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодоление препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры:

Ручной мяч. Баскетбол по упрощенным правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты:

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада.

Специальные упражнения для развития ловкости:

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, то же, выполняя в прыжке, поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом».

Техническая подготовка.

Техника бега на коньках коротким и скользящим шагом. Торможения — плугом, полуплугом и с поворотом на 90°. Переход с медленного бега на коньках на быстрый. Движения переступанием по кругу вправо и влево (перебежка). Движение спиной вперед по прямой и дугам. Прыжки через препятствия толчком одной и обеими ногами. Рывки с места. Ускорения.

Техника владения клюшкой. Обучение способам держания клюшки (основной и широкий) в различные моменты игры. Ведение шайбы (плавное, короткое и не отрывая клюшки от шайбы) перед собой, по дуге вправо и влево, между стойками. Ведение шайбы клюшкой и коньком с броском о борт.

Броски шайбы. Бросок шайбы с места по льду и по воздуху (справа и слева). То же в движении (слева и справа).

Остановка шайбы. Остановка шайбы, скользящей по льду слева, справа, крюком клюшки, рукояткой клюшки. Остановка шайбы коньком (внутренней и внешней стороной конька), рукой.

Обманные движения (финты) клюшкой и туловищем.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Принятие основной стойки по сигналу, после кувырка, бега, выполнения гимнастических упражнений. Броски мяча в стенку и ловля после отскока. Жонглирование двумя мячами. Ловля мяча от стены после удара теннисной ракеткой. Одновременная передача мяча друг другу в парах. Отбивание шайбы, посылаемой игроком или тренером. Ловля шайбы свободной от клюшки рукой. Положение вратаря при отбивании. Отбивание скользящей шайбы.

Тактическая подготовка.

Обучение индивидуальным тактическим действиям: обводка противника на скорости, пропуская шайбу под клюшкой или между коньками; отбор шайбы с выбиванием клюшкой, ударом по клюшке снизу; знакомство с приемами игры противника. Обучение выбору места в нападении и защите в различных игровых упражнениях.

Обучение групповым тактическим действиям: передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены мест и со сменой. Передачи шайбы в парах и движении по прямой и дугам; передачи шайбы партнеру на крюк вытянутой клюшки. Передачи шайбы в движении между стойками, кубиками.

Атака ворот: одним игроком против вратаря; двумя игроками против вратаря или одного защитника и вратаря; тремя игроками против двух защитников и вратаря. Игра в различных сочетаниях игроков с определенными заданиями.

Обучение командным тактическим действиям: расстановка игроков при различных игровых ситуациях в команде в зависимости от того, на каком месте «играет игрок».

Обучение тактическим действиям вратаря: выбору исходной позиции в зависимости от места и угла броска шайбы.

Участие в соревнованиях по хоккею.

Участие в первенстве Автозаводского района по хоккею среди клубов по месту жительства, в первенстве города на призы клуба «Золотая шайба»

Аттестация учащихся.

Зачет по практике – выполнение нормативов по технической подготовке, общей и специальной физической подготовке.

--	--

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

1. Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения без предметов.
3. Общеразвивающие упражнения с предметами.
4. Подвижные игры и эстафеты.
5. Спортивные игры.
6. Плавание.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты.
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
3. Упражнения для развития специальной выносливости.
4. Упражнения для развития ловкости.

**Таблица контрольных нормативов по ОФП и СФП для СОГ
отделение хоккей с шайбой
(мальчики)**

Таблица 4

Тест \ Возраст	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Отжимание в упоре лежа (раз)	10	13	15	17	19	21	23	25	28	32	37	40	42
Прыжки в длину с места (см)	95	112	127	140	152	163	174	185	196	206	216	225	233
Поднимание туловища за 30 сек/раз	10	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Подтягивание на перекладине (раз)	3	4	6	7	8	9	10	12	12	12	14	14	15
Бег 30 м (сек)	6,4	6,0	5,8	5,7	5,4	5,3	5,2	5,1	4,8	4,7	4,4	4,3	4,2
Обводка соперника на месте и в движении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бросок шайбы с длинным разгоном	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета с учетом выполнения юными хоккеистами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Оценка качества учебно-тренировочной работы только по результатам участия в соревнованиях неприемлема в работе с юными хоккеистами.

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных хоккеистов. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности. В связи с тем, что мальчики 8-11 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся.

Начальное обучение юных хоккеистов технике ведения шайбы и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять упражнения, где юным хоккеистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку изучать в одном занятии более двух-трех тренировочных приемов, проводить двусторонние игры в общепринятых составах на хоккейном поле установленных размеров.

Ознакомление начинающих хоккеистов – основными группами технических приемов, позволяющих успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к хоккею с шайбой.

Овладение тактическими действиями в условиях командной игры является для них наиболее трудной задачей. Мальчикам: доступно овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в двусторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 2х2 и 3х3.

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами. Учитывая, что двигательный навык успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с детьми 8-10 лет до 50% времени следует

отводить физической подготовке. Используются доступные средства из программного материала по общей физической подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости.

Для решения задач используются в основном комплексные учебно-тренировочные занятия.

Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять весьма осторожно, используя в основном кратковременные силовые напряжения, в большинстве случаев динамического характера. Применяются главным образом упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с большой скоростью. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиты слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

В занятиях с юными хоккеистами основным средством воспитания общей выносливости является равномерный двигательный бег. Его продолжительность постепенно увеличивается с 10 до 30 мин. Используются циклические виды спорта, плавание, лыжи т.д.

Воспитание ловкости и гибкости создает основу для успешного овладения сложными по координации движениями. Рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения на льду выполняются с дополнительным заданием (внезапные остановки, изменение направления, повороты, требования максимальной быстроты).

Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

При изучении техники и тактики используются в основном целостные упражнения. Причем все они должны носить строгую целевую направленность. Количество стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Меняется и усложняется обстановка.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Необходимо соблюдать меры безопасности и санитарно-гигиенические нормы во время занятий хоккеем. Форма должна соответствовать данному виду спорта. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по хоккею с шайбой проводится 2 раза в год (первичный и вторичный).

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса.

Физиологические особенности развития девочек.

Современный спорт характеризуется резким повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, ростом спортивных результатов, омоложением состава команд мастеров и национальных сборных, культивированием новых видов спорта. В связи с этим обучение и спортивное совершенствование возможно лишь на базе научно-обоснованной системы, тренировки, учитывающей возрастно-половые особенности занимающихся.

Между тем различия в тренировочном процессе мальчиков и девочек зачастую сводятся к фактическому уменьшению объема нагрузки без учета их физиологических различий.

Девушки отличаются от юношей анатомическим строением, уровнем развития двигательных способностей, эффективностью функционирования различных систем организма, адаптацией к мышечным нагрузкам. Женский организм обладает специфическими биологическими особенностями, периодическое осуществление которых оказывает сильное влияние на состояние органов, систем и работоспособности спортсменок.

Учет этих особенностей особенно важен в детско-подростковом и юношеском возрасте, когда идет закладка фундамента успешных выступлений.

Важно учитывать, что в возрасте 8-10 лет далеко не завершено развитие нервной системы и процессы возбуждения (особенно у девочек) преобладают над процессами торможения. Внимание детей неустойчиво, у них недостаточно развита воля. У девочек 8-10 лет слабо развиты мышцы и связки, особенно мышцы спины и живота, позвоночник у них гибкий, податливый к привычным изменениям положения туловища, плечевого пояса и ног.

Девочки этого возраста подвижны, но вместе с тем нетерпеливы. Они быстро утомляются при однообразной относительно двигательной работе.

Девочки в 8-10 лет могут выполнять довольно сложные по координации движения, сочетая движения, рук и ног. Однако в этом возрасте их действия отличаются нестабильностью. Они легко нарушаются при сбивающем действии разных помех.

Воспитательная работа

Очень важное значение имеет целенаправленная и систематическая воспитательная работа тренера-преподавателя, которая оказывает благотворное влияние и на спортивные достижения, и на дальнейший жизненный путь спортсменов.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

В процессе воспитательной работы используют разнообразные формы, которые подразделяются: на *массовые* (с участием всех учебных групп), *групповые* (с участием одной или нескольких групп) и *индивидуальные*, рассчитанные на отдельных учащихся.

В плане воспитательной работы необходимо рационально сочетать массовые формы работы с работой в командах и индивидуальной работой. Использование групповых форм зависит от возраста юных спортсменов, их образовательного и культурного уровня.

Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного хоккея. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, т.к. стимуляция восстановления и повышения спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки, соответствии величины нагрузки функциональному состоянию хоккеистов.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психологического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;

- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;

Специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке хоккеистов в сложных условиях (пониженная температура, климатически-временные факторы и т. д.).

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренер, медицинские работники и сами спортсмены.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

План физкультурных и спортивных мероприятий

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической подготовленности обучающихся.
2. Товарищеские игры.
3. Первенства города.
4. Прием контрольных нормативов (итоговая аттестация обучающихся) проводится в конце учебного года (апрель-май).

Обязательным компонентом подготовки юных хоккеистов являются соревнования.

В спортивной школе предусматривается соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, городские, областные соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Список использованной литературы:

1. Хоккей с шайбой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2009. 100 с.
2. Вайцеховский С.М. «Книга тренера», ФиС. М., 1971г.
3. Зациорский В.М. «Физические качества спортсмена», ФиС. М., 1970г.
4. Матвеев Л.П. «Теория и методика физического воспитания», ФиС. М., 1976г.
4. Спортивные игры. Под редакцией Чумакова П.А., ФиС. М., 1970г.
5. Тарасов А.В. «Тактика хоккея», ФиС. М., 1963г.
6. Тарасов А.В. «Хоккей », ФиС. М., 1971г.
7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов», ФиС. М., 1974г.8
8. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М.ФиС ,1991г.
9. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: учеб.метод. пособие. –М,: Терра- Спорт, 2000г.