МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ТЕМП» СЛАДКОВСКОГО РАЙОНА

Принято на педагогическом совете
МАУДО ДЮСШ «Темп» СР

Протокол № 3
от 11 августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУДО ДЮСШ «Темп» СР

П.С. Харапонов

11 августа 2022 года

Приказ № 32 от 11 августа 2022 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»

Срок реализации: 2 года

Возрастная категория: 7 - 17 лет

Адаптивный разработчик:
тренер – преподаватель Вороновский Е.А. (2022 год)

Рецензенты: МАУДО ДЮСШ «Темп» СР
заместитель директора по УСР Иваненко В.В.
тренер – преподаватель Барабаш М.Н.

с. Сладково, август 2022 года

СОДЕРЖАНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ
2. Пояснительная записка
3. Учебный план
4. Учебный материал:

- Теоретическая подготовка
- Общая физическая подготовка
- Технико-тактическая подготовка

5. Восстановительные мероприятия
6. Медицинский контроль
7. Судейская практика
8. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям
9. Контрольные испытания
10. Воспитательная работа
11. Организационно методические указания
12. Литература

1. Введение

История хоккея с шайбой является одной из самых оспариваемых среди всех видов спорта. Традиционно местом рождения хоккея считается Монреаль (Канада) (хотя более свежие исследования указывают на первенство Кингстона, Онтарио, Новая Шотландия).

Однако ещё на некоторых голландских картинах XVI века изображено множество людей, играющих на замёрзшем канале в похожую на хоккей игру. Но, несмотря на это, родиной современного хоккея с шайбой считается всё-таки Канада.

В СССР за относительно короткий промежуток времени хоккей с шайбой стал одной из самых популярных игр и получил распространение по всей стран. Такой прогресс этой игры объясняется тем, что развивалась она не на пустом месте - базой послужил хоккей с мячом, имеющий обширную географию и популярность. Большая популярность хоккея обусловлена рядом факторов: высокая зрелищность, эмоциональность, накал страстей,
непредсказуемость результата, наличие силовых единоборств, большое физическое и психическое напряжение во время матча.

Современный хоккей характеризуется высоким темпом, разнообразием тактических комбинаций, осуществляемых высокотехничными игроками, большим количеством бросков и добиваний, запредельной скоростью полета шайбы (свыше 180 км/ч), отсутствием ничейного результата, а 80-100 матчей за сезон для высококвалифицированных игроков стало нормой. Такой уровень развития игры предъявляет высокие требования, как ко всем сторонам подготовленности современного игрока, так и к процессу его многолетней подготовки, верхней ступеней которой является подготовка игрока высокой квалификации в командах МХЛ, мастеров КХЛ и национальной сборной.

Для достижения высоких результатов в хоккее необходимо овладение умениями, навыками многообразных форм движений, в том числе и сложнокоординационных, а также требуется развитие основных физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость.

Возраст детей 8-9 лет является благоприятным для развития данных качеств.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий, в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 №273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», законом № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами, методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации приказ Министерства спорта РФ от 24.10.2012 № 325, приказ Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.2013г.

Численный объем занимающихся, объем тренировочной работы устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Данная дополнительная образовательная программа рассчитана на обучающихся дошкольного возраста, срок реализации программы составляет 2 года.

Цель программы: вовлечение максимального количества детей для занятий хоккеем с шайбой, развитие двигательных умений и навыков детей дошкольного возраста, укрепление их здоровья.

Актуальность данной общеобразовательной программы состоит в том, что подготовка юного хоккеиста на спортивно-оздоровительном этапе является своевременной для совершенствования учебно-тренировочного процесса на начальном этапе обучения хоккею с шайбой.

Программа направлена на решение следующих задач:

1. Сохранение и укрепление здоровья занимающихся.
2. Закаливание организма.
3. Отбор перспективных детей для дальнейших занятий хоккеем с шайбой.

Основными показателями выполнения программы являются: стабильность состава учащихся, динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки).

Подготовка учащихся проводится на спортивно-оздоровительном этапе, предполагающим два года обучения. Основная функция - физическое образование, вспомогательные функции: физическое воспитание и спортивная подготовка.

В соответствии с основной функцией программы осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность нагрузки и на этой основе производится рациональное построение образовательного процесса в годичном цикле.

Комплектование состава учащихся, образовательный процесс, проведение воспитательной и спортивно-массовой работы с учащимися осуществляется администрацией спортивной школы и тренерско-преподавательским составом в соответствии с Уставом.

Прием на обучение производится ежегодно в сентябре. Принимаются все желающие соответствующего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы комплектуются с учетом возраста, общефизической и спортивной подготовленности учащихся.

Учебная работа в ДЮСШ строится на основании данной программы, рассчитана на 36 недель и проводится в течение календарного года. В каникулярное время ДЮСШ может организовывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с дневным или с круглосуточным пребыванием, как на своей базе, так и на базе загородных оздоровительных лагерей.

Занятия, направленные на освоение теоретического материала программы производятся в форме бесед, лекций и выполнения проектов на практических занятиях.

Практический материал программы изучается на занятиях, проводимых в групповой форме.

При проведении занятий должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

На время отпуска и праздничных выходных дней тренера-преподавателя учащимся даются индивидуальные задания.

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

Учебный план

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед ДЮСШ. Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы, условия работы, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Тематический учебный план и примерные графики распределения учебных часов представлены в программе.

Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать:
на спортивно-оздоровительном этапе - двух академических часов, т.е. 90 минут;

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, спортивные результаты. Педагог ведет отчетность в установленном порядке.

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления лет	Минимальное число обучающихся в группе	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы	Максимальное количество часов в неделю
Спортивно-оздоровительная группа				
Весь период	7-25	10	15-20	6

Учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий (ч)

Разделы подготовки	Количество часов
Теоретическая подготовка	9
Общая физическая подготовка	65
Специальная физическая подготовка	24
Техническая подготовка	57
Тактическая подготовка	20
Игровая подготовка	36
Соревновательная подготовка	5
Общее количество часов	**216**

Учебный материал

Теоретическая подготовка

- История развития хоккея.

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

- Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

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.

- Основы спортивной подготовки.

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле.

Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов. Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

- Гигиенические знания, умения и навыки.

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, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

- Основы техники и технической подготовки.

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр видеозаписей. 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 не равночисленных составах.

- Требования техники безопасности при занятиях хоккеем, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

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. Требования техники безопасности и профилактика травматизма. Требования к выбору, хранению и эксплуатации спортивного инвентаря.

Общая физическая подготовка

-комплексы общеразвивающих упражнений; Гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. 15 различных исходных положений - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для нот: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

- строевые упражнения; Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах.

- упражнения для развития мышц рук, ног, пресса.

Специальная физическая подготовка:

- упражнения на координацию движений;
- упражнение на развитие вестибулярного равновесия;
- на развитие и укрепление связок голеностопного и коленного сустава;
- упражнения на развитие гибкости;
- ледовая подготовка;
- спортивные игры (футбол);
- подвижные игры (перестрелка, “воробьи и вороны” и иные);
- спортивные эстафеты.

Тестирование:

- сдача нормативов по ОФП;
- тестирование на льду;

Подвижные игры:

- «чай-чай-выручай»
- «два медведя»
- «совушка»
- «третий лишний»

-«два мороза»
- «кошки, мышки»
- «перестрелка»

Игровые общеразвивающие упражнения для детей

Дыхательные упражнения надо включать в комплексы общеразвивающих упражнений (по необходимости) для восстановления организма и дыхания. Систематически фиксировать внимание на основную стойку - отведение крестцовой части позвоночника назад, положение пяток слегка внутрь, а положение носков в сторону от себя - при любых упражнениях, чтобы устранить нарушение опорно-двигательного аппарата. Все упражнения проводятся в игровой форме (без счета).

Комплекс № 1

«Котятки на скамейке»

Инвентарь: гимнастическая скамейка, мышка на шнуре, рыбка на шнуре.

1. Лапки цап-царапки.

И.п. - сидя на скамейке, стопы ног на полу, упор руками на скамейку сзади.

Техника выполнения: На слова «Котятки покажите лапки «цап-царапки!» Дети поднимают прямые ноги вперед, плотно смыкая пятки, а носки разводят в стороны. В этом положении стараются удержать их до тех пор, пока взрослый не скажет: «Мяу!» Выполнять 4-5 раз.

2. Котятки играют в прятки.

И.п. - ноги вытянуты вперед.

Техника выполнения: На слова «Спрятались котятки» - дети поднимают левую руку вверх и поворачиваются вправо (по направлению к взрослому). На слово «Мяу!» возвращаются в исходное положение. Затем взрослый уходит в левую сторону. Выполнять по 3-4 раза в каждую сторону.

3. Мышка играет с киской.

И.п. - ребенок лежит на скамейке (на животе), руки и ноги свисают на пол.

Техника выполнения: Взрослый на шнуре держит мышку и говорит: «Киски, киски, не зевайте, с мышкой поиграйте!». Дети одновременно от пола поднимают руки и ноги. Взрослый проносить перед ними мышку, чтобы они попытались удержать равновесие как можно дольше. На слова «Киска, брысь!» возвращаются в и.п. Выполнять 3-4 раза.

Технико-тактическая подготовка

Катание на коньках без шайбы:

- Фонарики вперед (толчок поочередно левой и правой ногой, змейка)
- Фонарики назад
- Фонарики вперед, змейка вперед и «улитки»
- Фонарики назад, змейка назад и «улитки»
- Прыжки вверх
- Фонарики лицом вперед по кругу, работает одна нога
- Фонарики спиной вперед по кругу, работает одна нога
- Змейка вперед лицом
- Змейка спиной вперед
- Перебежка лицом
- Перебежка спиной вперед
- Перебежка лицом по кругу

- Перебежка спиной вперед по кругу
- Приседания
- Приседания с прыжком
- Паровозик вдвоем
- Торможение одной ногой
- Торможение “полуплугом”
- “Улитка”
- Пистолетик с помощью тренера

Катание на коньках и владение клюшкой и шайбой (шайбы должна иметь стандартные размеры, но весить меньше путём проделывания сквозного отверстия в шайбе, либо приобретением специальных шайб меньшего веса):

- Ведение шайбы лицом
- Ведение шайбы спиной вперед
- Ведение шайбы при совершении “змейки” лицом
- Ведение шайбы при совершении “змейки” спиной вперед
- Ведение шайбы при перебежке лицом
- Ведение шайбы при перебежке спиной вперед
- Владение шайбы (активная работа руками на месте)
- Фонарики вперед (толчок поочередно левой и правой ногой, змейка)
- Фонарики назад
- Фонарики вперед, змейка вперед и «улитки»
- Фонарики назад, змейка назад и «улитки»

Имитация основных движений фигуриста в зале позволяет ребенку понять смысл и характер тех движений, который предстоит освоить в ледовых условиях.

Подвижные игры на льду

Игровые задания на коньках являются эффективным средством, стимулирующим двигательную активность, улучшающим состояние здоровья и общую физическую подготовленность.

Игровые задания:

1. «Воротики» дети делятся на две подгруппы; одна группа встает в шеренгу, взявшись за руки, поднятые вверх, образуя ворота. Другая группа по свистку набирает скорость и в положение «машинка» проезжают через ворота. Повторить 2-3 раза и поменяться местами.

2. «Фонарики» Из одной шеренги без толчков по команде выполняются фонарики. Выигрывает тот, кто быстрее доедет до другой стороны.

3. «Фонарики - салки» Игра в салки, но не бегом, а выполняя фонарики вперед и назад.

4. «Салочки» Тренер убегает, дети догоняют, потом наоборот.

5. «Веселые эстафеты» с различными предметам.

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. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных футболистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшения спортивного травматизма.

Система восстановления включает организационные формы ее реализации, адекватных подбор адекватных средств восстановления и контроль над их эффективностью.

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

Педагогические средства являются основными, так как 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. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить входе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных хоккеистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивает устойчивость и стабильность психологического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывает значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерскому коллективу.

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;

Медико-биологический контроль.

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, определение уровня функциональной подготовки.

Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является: углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на спортсмена.

Главная особенность врачебного обследования спортсменов - комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчётом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Врачебный контроль спортсменов осуществляется силами врачей городского врачебно-физкультурного диспансера, лечебно-профилактических учреждений в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом.

Судейская практика.

Приобретение учащимися навыков судейства и самостоятельного проведения практических занятий является обязательным для всех групп подготовки. Навыки организации и проведения занятий (соревнований) приобретается на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, самостоятельного судьи.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Обсуждаются вопросы:

1. Освоение терминологии, принятой в хоккее.
2. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
3. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе образовательного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Задачи:

1) воспитание личностных качеств;
2) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
3) воспитание волевых качеств;
4) развитие процесса восприятия;
5) развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
6) развитие оперативного (тактического) мышления;
7) развитие способности управлять своими эмоциями.

Состояние психической готовности представляет собой динамическую систему, включающую следующие элементы: трезвая уверенность в своих силах; стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу; оптимальный уровень эмоционального возбуждения; высокая помехоустойчивость по отношению к неблагоприятным внешним и внутренним влияниям; способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением.

Формирование состояния психической готовности к соревнованию представляет собой процесс направленной организации сознания и действий спортсмена, чтобы создать такое отражение предполагаемых условий предстоящего хоккейного матча, которое вызывало бы положительное боевое отношение к выступлению в нем.

Процесс специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию представляет собой определенную систему взаимосвязанных звеньев: сбор информации о предполагаемых условиях предстоящей игры;

правильное определение и формулировка соревновательной цели; формирование и актуализация мотивов участия в соревнованиях; вероятностное программирование соревновательной деятельности; саморегуляция неблагоприятных внутренних состояний; сохранение и восстановление нервно-психической свежести.

Контрольные испытания

№	Элементы	Количество попыток	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2	60 см 80 см	Низкая Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед	1	6 и менее раз за 30 сек. 8 и более раз за 30 сек.	Низкая Высокая
3	Бег на 30 м с высокого старта	1	Свыше 9 сек. До 9 сек.	Зачет Незачет
4	Челночный бег	1	9 раз по 6 метров	Без учета времени

Воспитательная работа

Необходимость постоянного проведения воспитательной работы обусловливается тем, что в процессе занятий спортом человек не только овладевает определенными двигательными навыками, развивает физические качества и повышает уровень функциональных возможностей организма, но и происходит его социальное становление как члена общества, приобретение определенных стереотипов поведения. Деятельность тренера, занятия спортом и вся обстановка в спортивном коллективе, команде также оказывает существенное влияние на становление его как личности, которое может носить как положительный, так и отрицательный характер.

Воспитательная работа со спортсменами должна быть целенаправленной, осуществляться на основе комплексного подхода и проводиться систематически. Основной целью воспитательной работы является формирование гармонически развитой личности.

Воспитательная работа включает в себя два относительно самостоятельных аспекта: идейно-политический и нравственный.

Нас интересует в большей степени нравственный аспект. Нравственный аспект воспитательной работы предполагает формирование у спортсменов определенных норм поведения как в процессе занятий спортом, так и в быту, воспитание трудолюбия, способности к конкретному проявлению чувства патриотизма, умение пожертвовать личными интересами ради интересов

коллектива, эстетическое воспитание, воспитание ценностного отношения к занятиям спортом.

Организационно методические указания

Спортивно-оздоровительный этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи:

— формирование у детей интереса к спорту и хоккею;

— всестороннее гармоничное развитие физических способностей укрепление здоровья, закаливание организма;

— овладение основами техники и тактики хоккея.

Процесс обучения хоккею органически взаимосвязан с совершенствованием физического развития и физической подготовленности и должен носить в первую очередь оздоровительный характер, при этом необходимо обязательно учитывать возрастные особенности детского организма. Доступность и полезность занятий хоккеем для дошкольников давно научно обоснована, исследована и доказана результатами целого ряда исследователей и практиков. Деятельность сердечнососудистой системы дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Однако нервная регуляция сердца у них несовершенна. Поэтому оно быстро возбуждается, легко нарушается его ритмичность сокращений и довольно быстро сердечная мышца утомляется при физических нагрузках. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро восстанавливает свои силы. Поэтому во время тренировочного занятия нужно разнообразить физические упражнения, чаще их чередовать и менять упражнения и игры. У детей 9-10 лет процесс образования костей не завершен и в скелете много хрящевой ткани. Этим объясняется мягкость и податливость костей. Чем больше движений совершает ребенок, тем лучше развивается кора головного мозга, управляющая всей его жизнедеятельностью. В результате влияния физических упражнений на организм у детей образуется много новых условных рефлексов, они становятся активнее, внимательнее, координированное, укрепляется опорно-двигательный аппарат, дыхание становится более глубоким и ритмичным, деятельность сердечно-сосудистой системы становится более эффективной.

Для соблюдения правильного построения занятий необходимо четкое использование всех педагогических принципов обучения со строгим выполнением таких методических условий, как:

-преемственность упражнений: от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному;

-постепенность: от простого к сложному;

-использование специально разработанных средств и методов для формирования прочного технического навыка.

Подготовку юных хоккеистов в группах спортивно-оздоровительного этапа целесообразно рассматривать с учетом их возрастных возможностей. Она имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия не должны быть ориентированы только на достижение спортивного результата;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за

состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;

- основой успеха юных хоккеистов являются приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, расширение функциональных возможностей организма;

- необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Букатин, А.Ю. Юный хоккеист; Пособие для тренеров. - М.; Физкультура и спорт, 1986.-208 с.

2. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В.А. Быстров. - М.: Терра- Спорт, 2006. - 64с., ил. 3. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., Физическая культура и спорт. 1980. С. 305-326.

4. Ишматов, Р.Г. Подготовка хоккеистов в ДЮСШ и СДЮШОР / Р.Г. Ишматов, В.В. Шилов - Санкт-Петербургский гос. ун-т физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2008

5. Колосков, В.И. Подготовка хоккеиста: техника, тактика / В.И. Колосков, Климин В.П. - М.:Физкультура и спорт, 1981. - 200 с., ил.

6. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учебных заведений /

В. П. Савин. - М.: Издательский центр «Академия», 2003,- 400 с.

7. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми дошкольного возраста», изд-во М. «Просвещение» 1986

8. Хоккей: примерная программа/М.: Советский спорт, 2009. Под ред: Ю.Г. Казанцева.