

УДК 796.355.093.584

ББК 75.578

X – 693

Рецензенты:

канд. пед. наук., проф. В. М. Шищенко
МСМК, тренер вратарей «СКА-Нефтяник» О. В. Андриющенко

Ходкевич В. А.

X - 693 Подвижные игры при подготовке юных вратарей в хоккее с мячом: учебно-методическое пособие / В. А. Ходкевич. – Хабаровск, ДВГАФК, 2013. - 96 с.

В учебно-методическом пособии представлены систематизированные комплексы подвижных игр, адаптированных к подготовке юных вратарей в хоккее с мячом. Рассмотрены вопросы развития физических качеств юных хоккеистов в зависимости от их возраста и уровня подготовленности.

Материал соответствует требованиям, предъявляемым к подготовке квалифицированного резерва, и предназначена для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлению подготовки 034300.62 Физическая культура, преподавателей физкультурных образовательных учреждений, а также тренеров и специалистов ДЮСШ и СДЮШОР по хоккею с мячом.

УДК 796.355.093.584

ББК 75.578

© Ходкевич Виталий Александрович, 2013
© Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2013

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Введение..... | 4 |
| 1. Общие вопросы теории подвижных игр..... | 5 |
| 1.1. Группировка подвижных игр..... | 5 |
| 1.2. Характерные особенности игровой деятельности..... | 7 |
| 1.3. Методика проведения подвижных игр..... | 10 |
| 1.4. Игра и возрастные особенности детей..... | 15 |
| 1.5. Физические качества при занятиях подвижными играми..... | 20 |
| 1.5.1. Развитие быстроты | 23 |
| 1.5.2. Развитие ловкости | 26 |
| 1.5.3. Развитие силы | 28 |
| 1.5.4. Развитие гибкости | 31 |
| 1.5.5. Развитие выносливости | 32 |
| 1.6. Развитие психомоторики | 35 |
| 2. Подвижные игры на спортивной площадке..... | 38 |
| 2.1. Подвижные игры для развития физических качеств..... | 38 |
| 2.2. Подвижные игры для развития психомоторики..... | 49 |
| 2.3. Подвижные игры для развития специальных качеств и игровых навыков..... | 62 |
| 3. Подвижные игры на льду..... | 72 |
| 3.1. Подвижные игры для развития физических качеств..... | 72 |
| 3.2. Подвижные игры для развития психомоторики..... | 80 |
| 3.3. Подвижные игры для развития специальных качеств и игровых навыков..... | 85 |
| 4. Контрольные вопросы и задания..... | 91 |
| 5. Практические рекомендации..... | 93 |
| 6. Литература..... | 94 |