

УДК 796.355.093.584

ББК 75.578

Х – 693

Рецензенты:

канд. пед. наук., проф. В. М. Шишенков

МСМК, тренер вратарей «СКА-Нефтяник» О. В. Андрющенко

Ходкевич В. А.

Х - 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