

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования детско-юношеская спортивная школа**

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

От 27.09.2021 протокол № 4

УТВЕРЖДЕНА

приказом ДЮСШ

от 12.10.2021 № 92

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта

«Хоккей с шайбой»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы 8 лет

(8-17) лет

Форма очная

Разработчик:

Батыков Виктор Валерьевич,

тренер-преподаватель по хоккею
с шайбой

Рецензент:

Горбунов Сергей Сергеевич,

зав.кафедрой ТимЗВС ФГБОУ

ВО «ЧГИФК», кандидат

педагогических наук, доцент

Частые, 2020

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	14
2.1. Календарный учебный план-график.....	18
3. Рабочие программы.....	25
4. Методические материалы.....	30
5. Оценочные материалы.....	58
6. Перечень информационного обеспечения.....	68

1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по хоккею с шайбой составлена в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, учрежденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 23.08.2017 №816.
3. Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 41 от 04.06.2014г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
7. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне» (ГТО).

Дополнительная предпрофессиональная программа учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей (Приказ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей» от 15.05.2019 № 373 (зарегистрировано в Минюсте России от 07.06.2019 рег. № 54882) возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях хоккеем с шайбой.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по хоккею с шайбой в МБОУ ДО ДЮСШ (далее - Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по хоккею с шайбой, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
- большой объем соревновательной деятельности.

Характеристика хоккея с шайбой, отличительные особенности

Хоккей является одним из самых популярных видов спорта в России. Это объясняется притягательностью его как зрелища, динамичностью и яркостью впечатлений. Одновременно, он является настоящей школой мужества, проявления ума и уникальной технической, физической и др. подготовленности. Сегодняшний хоккей загадочен и прост, в то же время - многолик и сложен. Хоккей командный игровой вид спорта, для которого характерны специфические условия.

Отличительной чертой данного вида спорта является уникальный набор действий выполняемых хоккеистами во время тренировочного и соревновательного процесса не используемых в данной совокупности в других видах спорта.

В современных условиях без занятий физической культурой и спортом невозможно всестороннее и гармоничное формирование личности.

Хоккей пользуется огромной популярностью не только у нас в России, но и во всем мире. В хоккей играют миллионы детей на стадионах, спортивных площадках, во дворах. Хоккей с шайбой является эффективным средством привлечения школьников к систематическим занятиям физической культурой и

спортом, содействует укреплению здоровья и физическому развитию занимающихся. С первых же занятий у детей воспитывается самообладание, выдержка, умение владеть собой в изменяющихся условиях, преодоление страха, неуверенности в своих силах. Путь к достижению высоких спортивных результатов связан с преодолением огромных трудностей, отказом от вредных привычек (курение, алкоголь и др.), несовместимых с укреплением здоровья.

Хоккей - массовый и оздоровительный вид спорта, командная игра, в которой каждый обучающийся выстраивает собственный тип деятельности и стиль поведения на основе существующих правил, индивидуальных и коллективных тренировок.

Хоккей на льду как вид спорта обладает рядом специфических особенностей. Во время игры хоккеистам необходимо уметь быстро развивать и замедлять скорость. Кроме того, игрокам приходится переносить резкие всплески силы ввиду высокой скорости, развиваемой при скольжении. Эта игра требует от игроков высокой степени физической подготовленности, выносливости, быстроты зрительно-двигательной реакции. Игра в хоккей связана с длительным физическим воздействием на весь организм спортсмена. Поэтому, хоккеист должен быть приспособлен к высоким нагрузкам. Добиться такого рода адаптации организма и спортивного мастерства, возможно только в результате многолетних тренировок.

Спортивная подготовка хоккеистов — многолетний целенаправленный процесс, который представляет собой единую систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Новизна программы состоит в том, что её можно использовать при воспитании команд, состоящих из мальчиков и(или) девочек, используя конечно, вариации педагогического воспитания.

Направленность программы

Разработанная программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для хоккея и характеризуется:

1. Физкультурно-спортивной направленностью;
2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения;

3. Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
4. Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
5. Направленностью на соблюдение дидактических правил, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
6. Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Актуальность данной программы определяется запросом со стороны родителей на организованные занятия хоккеем с детьми младшего и старшего школьного возраста. Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направлена на разностороннюю физическую подготовку, на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной и игровой деятельности.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости, сложно-координационных движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальных способностей ребенка.

Основная цель программы: Обучение технике и тактике хоккею с шайбой и умение взаимодействовать в команде.

Основные задачи программы:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для их физического образования, воспитания и развития;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.
- обучение основам техники и тактики игры в хоккей с шайбой;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- выявление одаренных и способных к хоккею детей.

Отличительные особенности программы:

Если сравнивать хоккей с шайбой с другими игровыми видами спорта, то он один из первых по зрелищности, динамичности, скорости с резкими манёврами и не мало важное – это силовая борьба в полном её объёме. Однако предъявляются довольно высокие требования к экипировке спортсменов, также хоккей является одним из дорогих видов спорта. Хоккей развивает сложную координацию, выносливость, ловкость, силу, воспитывает коллективизм, дисциплинирует человека, совершенствуя его тело, учит овладевать игровым мышлением, укрепляет чувство уверенности в себе, умение работать в команде, что очень важно в сегодняшнем мире.

Главная методическая особенность игры в хоккей заключается в особой роли определённой цепочки, при отсутствии одного звена нет высшего хоккея: **ОФП + техника + тактика = хоккей.**

Движения, из которых состоит любое упражнение, можно показать, описать и объяснить, изобразить графически. Однако такие существенные стороны движения, как скорость и сила (степень мышечных усилий), резкость, а также эмоциональная выдержка и хладнокровие при соревновательной деятельности, объяснить очень трудно, а иногда и невозможно. Эти стороны психологии и движения, их особенности наиболее характерны для основных упражнений и

теоретических занятий хоккеистов.

Для формирования представлений о них и последующего усвоения в хоккее, начало берётся с игровых методов (подвижные и спортивные игры) и используется на протяжении всего взросления хоккеистов. В процессе занятий, игра участвует в формировании определенного стереотипа нервных процессов. При исполнении упражнений в игровом режиме упорядочиваются действия спортсменов, приводит их в систему и одновременно воздействует на их физическое и эмоциональное состояние.

Не менее важна роль игры в овладении техническим мастерством, в достижении высоких спортивных результатов. При этом устанавливается и закрепляется цель между игрой и результатом к которому мы идём.

Ведущую роль в формировании связей движений в игровой форме, подобных хоккейным играет правильная последовательная постановка двигательных задач при обучении упражнениям с учетом подготовленности занимающихся, важен положительный перенос качеств.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 8 до 17 лет.

Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в ДЮСШ и качества освоения программы (выполнение нормативов и требование Единая всероссийская спортивная классификация (далее ЕВСК)).

Программа рассчитана на 8 лет.

В настоящей программе выделено 2 этапа спортивной подготовки:

НП – 3 года;

ТЭ – 5 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической

подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки -2-х часов;
- в тренировочных группах 3-х часов.

Этап начальной подготовки. В группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, достигшие 8-го возраста, желающие заниматься хоккеем и имеющие разрешение врача. На этом этапе проводится физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с обучающимися, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники движений в хоккее, выявление способных и перспективных детей к занятиям хоккеем, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап многолетней подготовки.

Основные задачи этапа:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям хоккеем с шайбой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основами техники хоккея с шайбой и других физических упражнений;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: Развитие выносливости, быстроты, скорости и других возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Тренировочный этап. Группы занимающихся на этом этапе комплектуются из числа одаренных и способных детей и подростков, прошедших начальную подготовку, выполнивших нормативные требования по общей и специальной подготовке, а также спортсмены, выполнившие I юношеский разряд в любом виде спорта.

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение и совершенствование основных элементов техники хоккея с шайбой;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в спортивно-оздоровительных лагерях;
- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Основная задача этапа – специализация и углубленная тренировка в избранной дисциплине.

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в календарных и краевых соревнованиях клуба «Золотая шайба», инструкторская и судейская практика.

Начало учебного года в ДЮСШ – 1 сентября; окончание – 18 июля.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией ДЮСШ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений.

Продолжительность тренировочного занятия и число занимающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения спортсменов.

Самостоятельная деятельность:

Выполнение домашних заданий по физической подготовке, выполнение

утренней зарядки. Возможно обучение по дистанционным технологиям.

Занятость в летний период:

Тренировки в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам.

Формы организации и проведения образовательного процесса:

Групповые теоретические и практические занятия по расписанию, учрежденном администрацией ДЮСШ, участие в соревнованиях, контрольные тесты, нормативы, проведение восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных фильмов, видеозаписи, отдых и тренировки в оздоровительном лагере, медицинский контроль, воспитательная работа.

Подведение итогов освоения дополнительной образовательной программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и является целью повышения его результативности, а также уровня профессионализма педагогических работников.

Основное содержание подведения итогов освоения дополнительной образовательной программы – выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам реализации дополнительных образовательных программ.

Задачи подведения итогов освоения дополнительной образовательной программы:

- определение уровня образовательной подготовки обучающихся в конкретном виде деятельности;
- выявление степени формирования умений и навыков детей в выбранном виде деятельности;
- анализ полноты реализации образовательной программы (как по этапам обучения, так и целом);
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов тренировочной работы;
- оказание помощи тренеру в распознавании причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- создание условий для внесения необходимых корректив в ход и содержание образовательного процесса.

Подведение итогов освоения дополнительной образовательной программы обучающимися строится на принципах:

- научности;
- учета индивидуальных и возрастных особенностей детей;

- необходимости, обязательности и открытости проведения;
- свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованности критериев оценки результатов;

В образовательном процессе подведение итогов освоения дополнительной образовательной программы выполняет ряд функций:

- учебную, так как создает дополнительные условия для повышения уровня обобщения и осмысления ребенком полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
- воспитательную, так как является условием расширения познавательных интересов и потребностей ребенка;
- развивающую, так как создает условия для осознания обучающимся их актуального развития и определения перспектив дальнейшего развития;
- коррекционную, так как помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки тренировочного процесса;
- социально- психологическую, так как создает условия для обучающихся пережить «ситуацию успеха».

Спортивная школа самостоятельна в выборе системы и форм оценок обучающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения.

В течение года в ДЮСШ проводится три вида контроля:

- стартовый;
- промежуточный;
- итоговый.

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза обучения и качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы тренера в целом с группой. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года до 15 сентября. Формы контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Промежуточный контроль умений, навыков предназначен для отслеживания динамики обучения юных спортсменов, коррекции деятельности тренера-преподавателя и обучающихся для улучшения спортивных результатов.

Время проведения - вторая половина декабря. Формы контроля: контрольные испытания по технике, анализ результатов соревновательной деятельности.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Время проведения , апрель-май. Результаты контроля фиксируются тренером – преподавателем в протоколе. Итоги освоения дополнительной образовательной программы анализируются администрацией совместно с педагогами. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Ожидаемые результаты

Всестороннее гармоническое развитие организма спортсмена; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладение техникой движений в хоккее; трудолюбие; стойкий интерес к занятиям спортом.

Высокий уровень физической работоспособности; выполнение нормативных требований; высокий уровень физической, технической подготовленности; прочное овладение техническими движениями в хоккее; овладение морально-волевыми качествами; высокие и стабильные спортивные результаты.

Способы проверки ожидаемых результатов

- педагогический контроль с использованием методов: педагогического наблюдения; опроса; приема нормативов; врачебного метода.
- открытые занятия;
- соревнования.

2. Учебный план

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от 1-го года тренировочного этапа и на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

Продолжительность и объёмы реализации программы

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 44 недели: 36 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения и дополнительные 8 недель в каникулярное время в спортивно-оздоровительном лагере, на тренировочных сборах. В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, инструкторская и судейская практика, итоговая и промежуточная аттестация).

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в спортивно-оздоровительных лагерях;
- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа предусматривается также на время командировок и болезни тренера-преподавателя. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель

осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к участию в спортивных соревнованиях в пару или группу;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Таблица № 1. Годовой тренировочный план отделения хоккей с шайбой (44 недели)

Разделы спортивной подготовки	Этапы подготовки							
	Начальная подготовка			Тренировочный				
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Теоретическая подготовка	14	20	20	27	27	31	36	40
Общефизическая подготовка	96	100	100	114	114	120	125	140
Специальная физическая подготовка	38	50	50	88	88	100	134	150
Учебные и тренировочные игры	23	32	32	40	40	60	80	80
Тактическая подготовка	50	54	54	60	60	80	100	100
Техническая подготовка	29	78	78	159	159	168	170	219
Контрольно-переводные испытания	6	10	10	14	14	14	16	18
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	8	8	12	12	14
Медицинское обследование	4	4	4	8	8	10	10	10
Восстановительные мероприятия	4	4	4	10	10	21	21	21
Часов в неделю	6	8	8	12	12	14	16	18
Общее количество часов	264	352	352	528	528	616	704	792
Участие в соревнованиях (количество)	8	10	10	14	16	20	20	20

Соотношение объёмов тренировочного процесса

Программа по хоккею с шайбой предусматривает следующее соотношение объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);

- теоретическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;

- общая физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;

- специальная физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

- организация возможности посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Таблица №2. Соотношение объёмов тренировочного процесса по годам обучения

Год обучения	Этапы подготовки							
	НП			ТЭ				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Теория и методика физической культуры и спорта, %	10,2	9,8	9,8	10,2	10,2	10,2	10,2	10,2
Общая физическая подготовка, %	19,9	20,1	20,1	19,7	19,7	19,7	19,4	19,4
Специальная физическая подготовка, %	19,9	20,1	20,1	19,7	19,7	19,7	19,4	19,4
Избранный вид спорта, %	50	50	50	50,4	50,4	50,4	51	51
Всего:	100	100	100	100	100	100	100	100

2.1. Календарный учебный план-график

Учебная работа в ДЮСШ строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивная школа может выезжать в спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря, тренировочные сборы.

Расписание занятий (тренировок) составляет администрация спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок и отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной этап подготовки обучающихся: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрываются содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ДЮСШ в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской деятельности, практики, перечня основных мероприятий по воспитательной работе, а так же контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

**Примерный годовой план распределения учебных часов
этапа начальной подготовки 1-ого года обучения
(для 44 недели по 6 часов - 264 часа в год)**

Таблица № 3.

месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего часов
Теоретическая подготовка	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	14
Общефизическая подготовка	9	10	9	11	8	10	10	8	7	10	4	96
Специальная физическая подготовка	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	38
Учебные и тренировочные игры		2	2	1	2	2	2	5	2	2	3	23
Тактическая подготовка	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	50
Техническая подготовка	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	29
Контрольно-переводные испытания	2			1					3			6
Инструкторская и судейская практика												-
Медицинское обследование	2							2				4
Восстановительные мероприятия		1				1	1				1	4
Всего часов	26	26	24	26	20	26	26	26	22	24	18	264

**Примерный годовой план распределения учебных часов
этапа начальной подготовки 2-ого, 3-его годов обучения
(для 44 недели по 8 часов - 352 часа в год)**

Таблица № 4.

месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего часов
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	20
Общезначительная физическая подготовка	10	13	13	14	9	7	9	6	5	11	3	100
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	50
Учебные и тренировочные игры	1	3	3	3	3	3	3	3	5	3	2	32
Тактическая подготовка	5	5	5	2	5	5	5	8	5	5	4	54
Техническая подготовка	7	7	8	7	7	7	7	7	7	7	7	78
Контрольно-переводные испытания	2			3				2	3			10
Инструкторская и судейская практика												-
Медицинское обследование	2							2				4
Восстановительные мероприятия		1				1	1				1	4
Всего часов	34	36	36	36	30	30	32	34	30	32	22	352

**Примерный годовой план распределения учебных часов
тренировочного этапа 1, 2-ого годов обучения
(для 44 недели по 12 часов - 528 часов в год)**

Таблица № 5.

месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего часов
Теоретическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	27
Общефизическая подготовка	10	11	10	11	10	11	10	11	10	10	10	114
Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	88
Учебные и тренировочные игры	-	4	4	2	3	4	4	8	5	3	3	40
Тактическая подготовка	6	6	6	6	5	5	6	5	5	5	5	60
Техническая подготовка	17	20	16	20	15	13	18	8	7	20	5	159
Контрольно-переводные испытания	4			2				3	5			14
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1		1	1	1	1			8
Медицинское обследование	4							4				8
Восстановительные мероприятия		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Всего часов	52	54	48	54	44	46	50	52	44	50	34	528

**Примерный годовой план распределения учебных часов
тренировочного этапа 3-его года обучения
(для 44 недели по 14 часов - 616 часов в год)**

Таблица № 6.

месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего часов
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	31
Общефизическая подготовка	11	11	11	11	10	11	11	11	11	11	11	120
Специальная физическая подготовка	10	13	13	14	9	7	9	6	5	11	3	100
Учебные и тренировочные игры	2	6	6	2	5	5	6	9	9	5	5	60
Тактическая подготовка	7	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	80
Техническая подготовка	17	18	11	18	13	18	20	14	11	19	9	168
Контрольно-переводные испытания	4			4				3	3			14
Инструкторская и судейская практика	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Медицинское обследование	5							5				10
Восстановительные мероприятия	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21
Всего часов	61	63	55	63	50	54	59	61	51	59	40	616

**Примерный годовой план распределения учебных часов
тренировочного этапа 4-ого года обучения
(для 44 недели по 16 часов - 704 часа в год)**

Таблица № 7.

месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего часов
Теоретическая подготовка	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	36
Общефизическая подготовка	11	12	12	12	11	12	11	11	11	11	11	125
Специальная физическая подготовка	13	12	12	13	12	12	12	12	12	12	12	134
Учебные и тренировочные игры	3	8	8	8	7	7	7	11	11	7	7	80
Тактическая подготовка	10	13	13	14	9	7	9	6	5	11	3	100
Техническая подготовка	18	19	13	17	15	18	21	15	9	18	7	170
Контрольно-переводные испытания	4			4				4	4			16
Инструкторская и судейская практика	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Медицинское обследование	5							5				10
Восстановительные мероприятия	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21
Всего часов	69	72	64	71	60	62	66	70	58	66	46	704

**Примерный годовой план распределения учебных часов
тренировочного этапа 5-ого года обучения
(для 44 недели по 18 часов - 792 часа в год)**

Таблица № 8.

месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего часов
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	40
Общефизическая подготовка	13	13	13	13	12	13	13	13	12	13	12	140
Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	13	14	13	14	13	14	13	150
Учебные и тренировочные игры	2	8	8	4	7	7	7	12	11	7	7	80
Тактическая подготовка	10	13	13	14	9	7	9	6	5	11	3	100
Техническая подготовка	23	25	16	25	19	22	25	17	14	23	10	219
Контрольно-переводные испытания	5			4				4	5			18
Инструкторская и судейская практика	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	14
Медицинское обследование	5							5				10
Восстановительные мероприятия	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21
Всего часов	78	81	72	81	66	69	75	78	66	75	51	792

3. Рабочие программы

На этап начальной подготовки в спортивную школу зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача, в возрасте 8 лет, прошедшие индивидуальный отбор в виде тестирования (согласно локального нормативного акта ДЮСШ). Продолжительность обучения составляет 3 года.

Так же, на этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах по хоккею с шайбой по общеразвивающей программе и успешно прошедшие тестирование.

На тренировочный этап в спортивную школу зачисляются обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку, не менее 1 года в группах начальной подготовки, выполнившие тесты по общефизической и специальной подготовке, установленные дополнительной предпрофессиональной программой по хоккею. Срок обучения составляет 5 лет.

После окончания каждого этапа обучающийся, пожелавший закончить обучение в данном Учреждении, имеет право на получение соответствующего документа (справки) о прохождении данного этапа по конкретному виду спортивной направленности. Выпускником Учреждения считается обучающийся, закончивший все этапы обучения и выполнивший нормативы спортивного разряда по виду спорта. Ему (обучающемуся) выдается свидетельство об окончании ДЮСШ и зачетная квалификационная книжка спортсмена с указанием спортивного разряда или звания.

Основным критерием перевода обучающегося из одной группы обучения в другую и из одного этапа обучения на другой этап обучения, является сдача контрольно-переводных нормативов, в соответствии с требованиями ФССП.

Обучающиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы, могут перейти на обучение по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Хоккей с шайбой» (для детей и молодёжи 6-17 лет, срок реализации 3 года).

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Хоккей с шайбой» предназначена для детей 8-17 лет. Срок реализации программы 8 лет. Направленность – физкультурно-спортивная. Форма обучения – очная.

Требование к количественному составу групп

Таблица № 9.

Этап подготовки	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Оптимальная наполняемость (рекомендуемая) групп (чел.)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Начальная подготовка	Первый год	8	16	20-25	20	Выполнение нормативов ОФП
Начальная подготовка	Второй год	9-10	14	18	16-18	
Начальная подготовка	Третий год	11-12	14	18	16-18	
Тренировочный	Первый год	13-14	12	16	14-16	Выполнение нормативов ОФП, СФП
Тренировочный	Второй год	14-15	12	16	12-14	
Тренировочный	Третий год	15-16	10	14	12-14	
Тренировочный	Четвертый год	16-17	10	14	12-14	
Тренировочный	Пятый год	17	10	14	12-14	

Режимы тренировочной работы

Таблица № 10.

Этап подготовки	Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час/нед.)	Количество тренировок в неделю	Количество учебных недель в году	Количество часов в год
НП-1 г. о.	6	3	44	264
НП-2 г. о.	8	4	44	352
НП-3 г. о.	8	4	44	352
ТГ-1 г. о.	12	6	44	528
ТГ-2 г. о.	12	6	44	528
ТГ-3 г. о.	14	6	44	616
ТГ-4 г. о.	16	6	44	704
ТГ-5 г. о.	18	6	44	792

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические учебные занятия;
- Работа по индивидуальным планам (для учебно-тренировочных групп);
- Тренировочные сборы;
- Участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;
- Инструкторская и судейская практика;
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Тестирование.

Тренировочный процесс рассчитан на 44 учебные недели.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий;
- участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях обучающимися;
- минимум один тренировочный сбор (14-21 день);
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и итоговая аттестация.

Содержание работы по этапам подготовки

Этап – начальная подготовка:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально – двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.
6. Начальная тактическая подготовка – освоение простейших элементов, приемов и комбинаций.
7. Начальная теоретическая подготовка.
8. Привитие интереса к регулярным занятиям хоккеем с шайбой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Участие в товарищеских и календарных соревнованиях.

Этап - учебно–тренировочная специализация:

- 1-2. То же, что и на предыдущем этапе.

3. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты).

4. Совершенствование специально – двигательной подготовки (координации).

5. Начальная функциональная подготовка – освоение средних показателей объема тренировочных нагрузок.

6. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов, освоение специфических (фундаментальных): динамическая сила (А), статическая сила (Б), прыжки, скачки, повороты (В), махи (Г), равновесие Д), гибкость (Е).

7. Базовая тактическая подготовка – освоение простейших элементов, приемов и комбинаций. .

8. Формирование умения силовой игры .

9. Базовая психологическая подготовка.

10. Базовая теоретическая подготовка.

11. Регулярное участие в соревнованиях.

Этап – углубленная тренировка:

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно силовых и скоростно – силовых качеств.

2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки.

3. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.

4. Совершенствование тактической подготовленности – повышение качества игры, за счет игрового мышления в усложняющихся соединениях.

5. Освоение сверхсложных и виртуозных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов.

6. Совершенствование теоретической подготовленности, поиск индивидуального стиля.

7. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.

8. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.

9. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно – подготовительных соревнований (до 20-30 соревнований в год).

4. Методические материалы

4.1. Организация, планирование и учет учебно-тренировочного процесса.

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с комплектации групп в сентябре месяце. Однако это не исключает возможности приема в группу на протяжении всего учебного года. Прием детей ведется с допуском от врача, а в течение года дважды проводится диспансеризация.

Поступающие сдают приемные тесты для создания однородных по физическому развитию и уровню подготовки учебных групп. В конце учебного года занимающиеся сдают контрольные нормативы по общефизической и специальной физической подготовке для перевода в следующую группу.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме урока по общепринятой схеме, согласно расписанию, которое составляется с учетом занятий в общеобразовательной школе, наличия тренировочной базы, учебного плана.

Документация планирования:

- 1) программа;
- 2) годовой учебный план-график;
- 3) календарный план соревнований;
- 4) расписание занятий;
- 5) рабочий план на месяц;
- 6) конспект урока;
- 7) индивидуальные планы тренировок для спортсменов (для тренировочного этапа);
- 8) журнал учета работы;
- 9) учетная карточка спортсмена.

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также содержит материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Учебный материал по теоретической подготовке представлен без разделения по годам обучения, что дает возможность тренерам-преподавателям самостоятельно планировать прохождение разделов программы, в зависимости от конкретных задач и уровня подготовки обучающихся.

В каждой учебной группе проводится прием контрольных нормативов по общей (все группы), специальной физической и технической подготовке и регулярные соревнования по сдаче разрядных норм в соответствии с ЕВСК (кроме спортивно-оздоровительных групп).

Начиная с 13-14 лет, учащиеся осваивают простейшие навыки судейства (в спортивных играх, при сдаче контрольных нормативов).

Распределение учебных часов по видам подготовки в течение учебного периода может изменяться в зависимости от климатических условий, а также с учетом уровня подготовки учащихся, их биологического возраста.

4.2. Организационно-методические указания

В школу целесообразно принимать всех желающих. В дальнейшем в ходе занятий по общей физической подготовке, которые, как правило, проводятся на открытых площадках, осуществляется окончательный отбор обучающихся. Основными критериями при этом являются: способности к занятиям хоккеем с шайбой, состояние здоровья (определяется по результатам медицинского обследования), трудолюбие, дисциплинированность, успеваемость по общеобразовательным предметам.

Организация учебно-тренировочного процесса должна осуществляться в соответствии с современными методами тренировки, неотъемлемой частью которых является освоение высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров преподавателей к его освоению.

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного занятия и как самостоятельное занятие. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия. Целесообразно проводить просмотры и разборы тренировочных занятий и игр команд, более высоких по классу. В конце занятий учащимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения. Практический материал программы изучается на групповых учебно-тренировочных занятиях, в процессе соревнований, при выполнении индивидуальных и домашних заданий. Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться физической подготовке.

Наиболее сложным является определение нагрузок и комплекса упражнения для учащихся спортивно-оздоровительных групп. При развитии и формировании силовых способностей у детей, прежде всего, следует избегать несоответствующих возрасту и подготовленности упражнений:

- чрезмерно больших нагрузок на позвоночник;
- длительных мышечных напряжений туловища;
- перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях,
- волевых и эмоциональных напряжений.

Вышеназванные упражнения не рассчитаны на неокрепший организм и возможности нервной системы детей.

Одновременно необходимо вырабатывать у юных хоккеистов способность расслаблять мышцы после их напряжения. Формирование выносливости у младших школьников обеспечивает выполнение упражнений длительное время без снижения интенсивности.

Выносливость - формируется и развивается под воздействием физической нагрузки несколько большей той, которую он привык переносить. В процессе таких упражнений организм ребенка постепенно адаптируется к состоянию утомления, вызываемому повышенным объемом работы, приобретает способность выполнять то или иное движение (бег, серии прыжков и т.д.) более длительное время, а затем быстро восстанавливать силы после перегрузок.

Нагрузки должны быть оптимальными как по продолжительности, так и по интенсивности, и чередоваться с достаточными для восстановления сил паузами для отдыха. Из существующих методов наиболее приемлемым является повторный метод чередования нагрузок с паузами отдыха. Возможно, использовать переменный метод тренировок, заключающийся в чередовании нагрузок повышенной, средней и малой интенсивности (без пауз для отдыха). Равномерный метод тренировок - это выполнение всего запланированного объема работы в постоянном темпе.

В младшем школьном возрасте быстро увеличивается выносливость к статическим усилиям, темпы прироста выше, чем в более старшем школьном возрасте. Однако, дети этого возраста часто не могут поддерживать усилия на постоянном уровне. Даже при непродолжительной работе (1-1,5 мин.) они преднамеренно останавливаются и отвлекаются. Это объясняется легкой иррадиацией процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, а также неумением различать степень мышечного напряжения.

На учебно-тренировочных занятиях необходимо наблюдать за сохранением правильной осанки. Для этого необходимо выполнять разгрузочные упражнения для позвоночного столба (упражнения в положении лежа на спине и животе, на четвереньках, висы на перекладине, гимнастической стенке). Следует избегать упражнений с ассиметричным подниманием тяжестей, чрезмерной и длительной нагрузкой, с весом

партнера, с катанием на коньках с отягощением. Особое внимание в подготовке юных хоккеистов должно быть обращено на развитие быстроты.

Быстрота - способность выполнять движения за минимальное время. Она зависит от скорости ответных действий на какой-либо сигнал. Скорость одиночных движений определяется количеством в секунду. Быстрота реакции ребенка зависит в большей степени от типа его нервной системы и является качеством, в большей степени наследуемым от родителей, но ее можно развивать в определенном диапазоне соответствующими упражнениями.

В простых двигательных реакциях имеется два периода: скрытый - от момента восприятия сигнала до начала ответного движения и период сокращения мышц. Соответственно этому подбираются упражнения двух видов:

- быстрые ответные движения на различные внезапные сигналы (зрительные, звуковые, тактильные);
- те же движения, выполняемые не по сигналу, простые по форме без внешнего отягощения и в облегченных условиях. Примером служат махи рукой, имитация ударов, бросков, бег с горы и т.д.

Сложные двигательные реакции - реакции на движущийся объект и реакции выбора. В реакциях на движущийся объект часть времени занимает фиксирование движущегося объекта глазами (глазодвигательная и диоптрическая реакции).

Чтобы совершенствовать у детей способность быстро улавливать глазами движущийся объект, используются подвижные игры с большими и малыми мячами (для тенниса, настольного тенниса, хоккея с мячом), с шайбой.

Большинство упражнений желательно проводить в форме подвижных игр с выбором наиболее правильного действия.

Благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте обучающиеся освоили возможно больший объем двигательных навыков.

Под техникой принято понимать совокупность специальных приемов, необходимых для ведения игры. Техническая подготовка на начальном этапе является основной частью учебно-тренировочного процесса в подготовке юных хоккеистов, содержит два основных раздела:

- техника передвижения на коньках;
- техника владения клюшкой и шайбой.

При обучении технике катания на коньках группу целесообразно разбивать на три части: в первую группу отбираются те, кто немного умеет кататься на коньках; во вторую - дети, не умеющие кататься, но хорошо

развитые и более координированные; в третью - подготовленные слабее остальных.

Важным этапом в обучении технике катания является правильный подбор и одевание экипировки. Размер ботинок с коньками должен соответствовать размеру ноги обучающегося, поставленная концом крюка на пол клюшка должна быть не ниже подбородка и не выше носа обучающегося, шайба должна составлять 50 % веса обычной шайбы. Правильность одевания экипировки, во избежание травматизма, нужно постоянно контролировать тренеру-преподавателю. Занятия, направленные на овладение навыками работы руками желателен проводить в специализированных тренировочных городках, т.е. в помещениях площадью не менее 500 кв.м, имеющих гладкую и скользящую поверхность пола (металлические листы, пластик, линолеум) и оснащенным следующим инвентарем и оборудованием: облегченные шайбы; пластмассовые кубики разных цветов; резиновые кольца определенных размеров; стойки; маленькие ворота; щиты-мишени; хоккейные и теннисные мячи.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительная - включает подготовку детей к решению основной задачи; основная - включает ознакомление, закрепление и совершенствование двигательного умения и навыка, целенаправленное развитие физических качеств; заключительная - включает игровые задания, упражнения на восстановление дыхания, 3-5 минут спокойного катания.

При обучении двигательным умениям и навыкам используются групповая, поточная и игровая формы организации учебно-тренировочного процесса. В основе обучения на данном этапе лежит объяснительно-иллюстративный метод.

Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 11-12 лет (группы начальной подготовки) упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, образованию «мышечного корсета», укрепления мышц, которые в обычных условиях развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, мышцы, участвующие в отведении нижних конечностей, а также группы мышц - сгибателей). В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать 1/3-1/2 веса собственного тела). В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70% от максимального, избегая задержек дыхания и предельного повторения количества упражнений.

В возрасте с 10 до 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно-силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты с акцентом на быстроту. Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно-силовых способностей и лишь в 16-18 лет у юношей создаются благоприятные возрастные предпосылки направленного развития силовых способностей.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (10-12 лет) - благоприятная предпосылка для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные и спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных передвижений. В возрасте 13-15 лет значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге (с варьированием, как скоростных характеристик бега, так и внешних условий - в гору, с горы, по различному грунту, со свинцовыми накладками на коньках).

Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и повторное преодоление коротких отрезков (20,30,40,50,60 метров) с максимальной скоростью.

В процессе воспитания быстроты необходимо сочетать скоростные упражнения с заданиями по расслаблению мышц, в том числе в процессе выполнения скоростных упражнений.

Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном в период с 10 до 16 лет. В это время эффективность тренировок на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы, когда общая выносливость повышается незначительно.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег с невысокой скоростью передвижения в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением дистанции; повторный бег на коротких отрезках 30-40-50 метров с короткими (15-30 с) интервалами отдыха, подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа с субмаксимальной мощностью не более 30-40 с. Пауза отдыха 1,5-2,5 мин., число повторений в серии 4-5, число серий 1-3). Воспитание гибкости

осуществляется с помощью упражнений выполняемых с большой амплитудой движений (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т.д.). При силовой тренировке необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работающих мышц.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие хоккеистов, развитие основных двигательных качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости; улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных навыков. Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, менять исходные положения и т.п.

При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности энергообеспечения мышечной деятельности и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности, специфичные для хоккея, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов. В младших группах она осуществляется в основном за счет применения упражнений, совершенствующих технические и тактические навыки, в подростковом и юношеском возрасте, кроме того, за счет тренировочных и календарных игр. Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой возрастной группы.

Оценивая конкретные результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер-преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст учащихся и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий.

При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия их выполнения максимально приближая их к игровым. Следует учитывать, что эффективность совершенствования технического мастерства учащихся значительно выше при использовании в тренировочном процессе подсобного инвентаря, средств срочной информации.

Во всех возрастных группах следует уделять особое внимание совершенствованию быстроты выполнения отдельных технических приемов, комбинаций из нескольких приемов, а также выполнению приемов без

зрительного контроля.

Конкретные тактические задания с использованием определенных технических приемов на ранних этапах должны уступать место заданиям с постановкой общей задачи (обыграть пару защитников, подержать шайбу, забросить её в ворота), для решения которой, учащийся должен выбрать наиболее правильный путь, проявляя при этом тактическую гибкость. Тактическое мышление учащихся, необходимо развивать постоянно, в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры с полными и неполными составами являются основой тактической подготовки.

Для решения комплексных и частных задач подготовки хоккеистов нужно широко использовать игровой, равномерный, переменный, повторный, интервальный методы, а также такие формы организации занятий, как круговая тренировка и поточный метод.

Инструкторские, организационные и судейские навыки вырабатываются в ходе учебно-тренировочного процесса и закрепляются в спортивно-массовых мероприятиях.

Основными формами занятий являются:

- теоретические,
- учебно-тренировочные,
- групповые и индивидуальные занятия,
- учебно-тренировочные сборы,
- учебные, тренировочные, товарищеские, контрольные и официальные соревнования по хоккею с шайбой и другим видам спорта.

Целесообразно широко практиковать домашние задания, особенно при совершенствовании техники катания на коньках.

В течение всего периода обучения, обучающиеся находятся под медицинским контролем.

В системе восстановительных мероприятий основное место занимают педагогические, которые осуществляются посредством оптимального сочетания тренировочных заданий различной направленности и отдыха с учетом возрастных особенностей учащихся.

Воспитательная работа направлена на формирование у обучающихся товарищества, трудолюбия, честности, гражданской ответственности, патриотизма.

4.3. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

История развития и состояние отечественного хоккея с шайбой

История возникновения современного хоккея с шайбой. Развитие хоккея с шайбой в России. Достижения сборных и клубных команд России на международной арене.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Правила хоккея с шайбой, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта. Федеральные стандарты спортивной подготовки по хоккею. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Гигиена, спортивное питание, врачебный контроль и самоконтроль

Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Режим дня юного спортсмена. Гигиена тренировочного процесса.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Основы спортивного питания. Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные и субъективные показатели самоконтроля, подсчет пульса. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях. Особенности травматизма в хоккее с шайбой. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика травматизма.

Спортивные соревнования, их организация и проведение

Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков. Планирование, организация и проведение соревнований по хоккею с шайбой. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по хоккею с шайбой.

Основы техники и тактики хоккея с шайбой

Понятие о технике хоккея. Характеристика основных технических приемов в хоккее. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых

ситуациях. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике хоккея с шайбой. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Требования техники безопасности при занятиях хоккея с шайбой.

Места занятий, оборудование и инвентарь Место для проведения занятий и соревнований по хоккею с шайбой. Подготовка оборудования и инвентаря к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

Физическая подготовка

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий период времени.

Выносливость - способность противостоять утомлению. Общая выносливость - способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности .

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации.

Координационные способности (ловкость) - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Тесты на координацию движений оцениваются сложностью задания, точностью и скоростью его выполнения.

Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

Основные задачи общей физической подготовки:

1. Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.

2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Приобрести и повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных движений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

1. 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 месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

2. 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.

3. 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 лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади - поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища. Перетягивание и др. (с сопротивлением, с помощью).

4. Упражнения для развития физических качеств.

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, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, эспандерами.

5. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке. 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) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

6. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 с., за 8 с., и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10 с. – 15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же в стойке пятки вместе носки врозь.

Пружинный шаг (10-15 с.), пружинный бег (20-45 с.)

Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.)

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30-40 см в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.)

Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах,

прыжки через скамейку и барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов, упражнения со скакалками.

7. *Упражнения для развития координационных качеств.* Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

8. *Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

9. *Упражнения для развития общей выносливости.* Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Тест Купера -12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - преимущественно: флорбол (хоккей в зале или на открытой площадке летом), футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

10. *Упражнения с предметами.*

С набивными мячами (вес 1-3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над

головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5 – 1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнение вдвоем (с сопротивлением).

Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Примечания:

1. Упражнения включаются в каждый урок.
2. Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложняют изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнение на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180 – 360 град. (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка - педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта. Выделяют СФП-1, СФП-2.

Задачи специальной физической подготовки-1:

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
2. Увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статистическую, взрывную).
4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
6. Приобрести необходимую гибкость.
7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без

напряжения.

Задачи специальной физической подготовки-2:

1. Моделирование соревновательной деятельности.
2. Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл).

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет 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 структуре технико-тактических приемов.

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. То же 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. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы.

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 второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и

ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

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: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) 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 шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

С группами спортивного совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:

- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;
- смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);

- игровые упражнения с увеличением количества шайб 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 клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. 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 борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. 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 повторением отдых 2-3 мин, ЧСС - 190-210 уд./мин.

3. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки которые большее время владели шайбой 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.

4. Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС- 180-190 уд./мин.

Техническая подготовка

Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приемами техники современного хоккея - основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов хоккея, целесообразность и

особенности применения в различных ситуациях, разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками РХЛ. Новое в технике хоккея. Тенденции развития техники.

Задачи технической подготовки:

1. Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.
2. Создать двигательное представление об изучаемой технике.
3. Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.
4. Приобрести навыки спортивной техники.
5. Совершенствовать спортивную технику за счет более рационального и эффективного выполнения движений.
6. Овладеть расслаблением.
7. Увеличить частоту движений и их амплитудой.
8. Научить проявлять большую силу в выполнении движений.
9. Использовать упругость мышц.
10. Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.
11. Овладеть техникой вспомогательных видов спорта.
12. Научить, правильно, выполнять ОРУ и специальные упражнения.

Техническая подготовка включает в себя разучивание, закрепление и совершенствование элементов хоккея, базовых передвижений, игровых комбинации в целом. Работа над игровыми комбинациями включает в себя: а) работу по элементам; б) работа по четвертушкам упражнения; в) работа по частям; с) выполнение комбинации в целом, сдвоенные подходы и т.д.

Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля технической подготовленности хоккеиста. Методы контроля: контрольные упражнения и нормативы по технике.

Тактическая подготовка

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики Советского и российского хоккея. Общие особенности тактики ведущих хоккейных держав (Канада, Финляндия, Чехия, Швеция).

Тактический план встречи, его составление, осуществление. Борьба за инициативу важнейшая тактическая задача и пути её решения. Гибкий, творческий характер тактики. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне; при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, её содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика - средство

решения общей задачи.

Групповая тактика, её понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия, как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве.

Силовая борьба в хоккее, её значение и применение. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами, руководство обороной.

Значение тактических заданий хоккеистам на игру, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения команд от возможностей противника, индивидуальных способностей игроков, размеров поля, освещения, состояния льда, метеорологических условий (снег, оттепель и т.п.). Тактические варианты игры при вбрасывании.

Психологическая подготовка

Основные задачи психологической подготовки - формирование интереса и любви к хоккею с шайбой, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта спортсмена. Успешное решение этих задач зависит от знаний и педагогического мастерства тренера, от владения спортсменами системой специальных знаний о психике человека.

Задачи психологической подготовки:

- формирование значимых морально-волевых качеств;
- совершенствование свойств внимания;
- создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения техникой игры в избранном упражнении;
- развитие координационных способностей;
- овладение умением сосредотачиваться и мобилизоваться во время выполнения упражнений и других видов деятельности;
- овладение умением управлять своими чувствами, эмоциями, действиями, поведением;
- овладение умением регулировать психическое состояние во время игры;
- развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов;
- создание уверенности в своих силах;

- формирование готовности к выступлениям на соревнованиях;
- воспитание стремления целеустремленно бороться за победу.

Наиболее значимой из основных задач психологической подготовки является достижение состояния готовности к соревнованиям, выражающееся в мобилизованности спортсмена на решение поставленных задач. Особенно это важно перед ответственными, главными соревнованиями. Этой способности мобилизоваться нужно учить при решении повседневных задач, в процессе тренировочных занятий постоянно, изо дня в день.

- В психологической подготовке спортсменов применяются следующие методы:
- словесные воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;
 - выполнение посильных задач для достижения результата;
 - постепенное усложнение задач для достижения результата;
 - введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений;
 - применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности спортсмена;
 - смешанное воздействие: поощрение, порицание.

Психологическая подготовка к тренировочным занятиям предусматривает решение основных задач, среди которых формирование мотивов для тренировочной работы и осознанного положительного отношения к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям. Целью психологической подготовки является формирование состояния, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов. От состояния психики, от умения управлять собой, своими эмоциями зависит успех выступлений на соревнованиях.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до них, опирается на базовую подготовку и решает следующие задачи:

- формирование мотивов, готовности к соревнованиям;
- воспитание уверенности в своих силах, стремления к обязательному достижению определенного результата, победы;
- выработка эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- предупреждение перенапряжений;
- овладение самоконтролем и саморегуляцией собственного психологического состояния в соревновательной обстановке.

Велико значение произвольной саморегуляции при подготовке к выступлению и во время соревнований, когда спортсмен должен справиться с психологической напряженностью, снижающей его работоспособность. Задача тренера - подготовить воспитанника таким образом, чтобы спортсмен

мог самостоятельно оценить сложившуюся соревновательную ситуацию, быстро принять правильное решение и справиться со своим состоянием.

Саморегуляция - это процесс произвольного изменения собственного психологического состояния, направленный на улучшение работоспособности и эффективности деятельности в ситуации данного момента. Произвольная саморегуляция помогает спортсмену справиться с эмоциональным возбуждением. Он должен научиться сознательно контролировать собственные проявления психики и определять причины их возникновения, переключать внимание и концентрировать его на необходимом, отвлекаться от отрицательных раздражителей и использовать словесные формулировки, специальные приемы, способствующие созданию оптимального состояния. Психологическая напряженность может проявляться в слишком высоком или слишком низком уровне нервно-психической активности.

Для снижения уровня возбуждения с целью успокоения, расслабления перед выступлением применяют следующие способы саморегуляции:

1. Словесные воздействия:

- переключение мыслей на технику выполнения действия, а не на результат;
- переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоции;
- самоубеждение, направленное на успокоение: «Я хорошо подготовлен», «Противник не так уж силен»;
- самоприказы: «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки», «У тебя все получится» и другие;

2. Приемы, направленные на снижение уровня возбуждения:

- регуляция дыхания изменением интервалов вдоха и выдоха, задержкой дыхания, замедлением или ускорением вдоха и выдоха, их глубины;
- последовательное расслабление основных и локальных групп мышц;
- чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц;
- успокаивающие приемы массажа (легкое поглаживание, потряхивание).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед выступлением применяются следующие методы:

1. Словесные воздействия:

- концентрация мыслей на достижении высокого результата, победы;
- настройка на использование своих технических и физических возможностей;
- создание представлений о преимуществах над соперниками;
- мысли о высокой ответственности за результат выступления;
- самоприказы: «Я обязан победить», «Я сделаю это», «Я должен» и другие;

2. Приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на повышение уровня возбуждения:

- использование «тонизирующих» движений;
- регуляция дыхания применением кратковременной гипервентиляции;
- использование элементов разминки;
- возбуждающие приемы массажа (поколачивание, разминание, растирание).

После соревнований тренеру и спортсмену необходимо обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Сделанные выводы необходимо фиксировать в дневнике, в тренировочной работе и на соревнованиях проверять их достоверность. Важно приучить спортсмена самому критично оценивать свое поведение, управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом.

4.4. Восстановительные средства и мероприятия

Средства восстановления подразделяются на:

Педагогические. Рациональное планирование тренировок в соответствии с функциональными возможностями спортсмена; необходимое сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных и соревновательных циклов подготовки; волнообразность и вариативность нагрузки; широкое использование переключений неспецифических физических нагрузок; рациональное сочетание работы и отдыха; введение специальных восстановительных циклов.

Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Гигиенические. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания. В тренировочных группах 3-5 года обучения применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом

следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Фармакологические средства восстановления. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям. Под их воздействием быстрее выполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты. Изменяются соотношения различных реакции метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

4.5. Инструкторская и судейская практика

Подготовка учащихся к роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении соревнований в качестве судей - одна из задач многолетней подготовки в ДЮСШ.

В таком виде спорта, как хоккей с шайбой, эту подготовку рекомендуется начинать в группах на тренировочном этапе подготовки.

Занятия проводятся как во время тренировочной работы и соревнований, так и отдельно в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

За время обучения каждый учащийся должен последовательно освоить следующие навыки:

- овладеть принятой в хоккее с шайбой терминологией;
- уметь провести разминку в группе;
- участвовать в судействе соревнований;
- выполнять обязанности судьи, помощника судьи, секретаря;
- уметь организовывать и проводить занятия с новичками секции хоккея с шайбой.

В качестве помощника тренера уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

4.6. Летняя спортивно-оздоровительная работа

В летний период для учащихся спортивной школы проводятся спортивнооздоровительные лагеря:

- профильная смена оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей, где основной задачей является повышение общей физической подготовленности (кроссы, силовые упражнения, упражнения на гибкость),

применение других видов спорта (баскетбола, волейбола, настольного тенниса, русской лапты);

- выездной спортивно-оздоровительный лагерь, где решаются как спортивные задачи, так и задачи воспитательного характера. В лагере при помощи средств из других видов спорта (гимнастики, акробатики, волейбола, лёгкой атлетики и др.) решаются задачи общей и специальной физической подготовленности. Занятия в лагере помогают обучающимся в нестандартной обстановке совершенствовать технику, развивать общую и специальную выносливость, тем самым подготавливая организм спортсмена к физическим нагрузкам игрового сезона.

4.7. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий

К занятиям хоккеем допускаются учащиеся в возрасте от 8 лет и старше, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Занятия хоккеем на открытых хоккейных коробках отменяются при температуре воздуха ниже -25 градусов без ветра и - 20 градусов с ветром.

Начало и окончание тренировок определяется расписанием занятий, утвержденным директором школы.

Инструкция по технике безопасности при проведении тренировочных занятий по хоккею с шайбой.

1. Основные положения и требования

1.1. Опасные факторы при проведении занятий хоккеем:

- травмы при падении;
- травмы при нахождении в зоне броска;
- выполнение упражнений без разминки;
- обморожение частей тела.

1.2. Площадка для игр должна быть установленных размеров, ровная, очищенная от снега и других предметов.

1.3. Перед началом тренировки надеть хоккейную форму. Форма должна плотно облегать тело, быть легкой и теплой, чтобы не произошло перегревания или переохлаждения тела игрока; не катайтесь без перчаток или варежек.

1.4. Проверьте исправность инвентаря.

1.5. Систематически точите коньки и следите за плотной шнуровкой при их одевании во избежание травм голеностопа.

2. Требования безопасности во время занятий на льду:

2.1. Выходить на лед только с разрешения тренера.

2.2. Перед занятием надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники,

налокотники, щитки, краги, коньки). Проверить исправность спортивного инвентаря.

2.3. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.

2.4. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2.5. Запрещается тренироваться, когда работает техника по подготовке льда.

2.6. Во время занятий для предупреждения травматизма необходимо:

- клюшку держать ударной частью на льду, не поднимая выше пояса, во избежание нанесения травмы сопернику;

- отбор шайбы проводить подбиванием клюшки снизу;

- силовые приемы применять только в область груди или плеча соперника или путем прижатия соперника у борта;

- при сильном морозе открытые части лица смазывайте жиром;

- быть внимательным, не отвлекаться, слушать и выполнять указания тренера-преподавателя.

Запрещается: делать подножки; держать соперника клюшкой; толкать соперника в спину; толкать соперника на борт; не выполнять требования судьи.

3. Требования безопасности во время занятий в спортивном зале:

1. Заниматься в спортивном зале разрешается только в спортивной обуви. Запрещается использовать обувь на каблуках, открытую обувь или тренироваться босиком.

2. Перед занятием необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (цепочки, браслеты, часы и т.п.). Убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.

3. Без тренера-преподавателя запрещается находиться в спортивном зале.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру или любому находящемуся в зале преподавателю для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.

2. В случае наступления плохого самочувствия (головокружения, сильной боли и т.д.) необходимо сразу обратиться к тренеру-преподавателю.

5. Требования безопасности по окончании занятий:

1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;

2. Снять спортивный (тренировочный, защитный) костюм, спортивную обувь, коньки;

3. Принять душ, либо вымыть руки и лицо с мылом.

Родителям (законным представителям)

- родители или другие лица не должны приводить ребёнка задолго до начала занятий и тем более не оставлять его одного в холле ДЮСШ.
- родители должны доводить ребёнка непосредственно до входа в спортивный комплекс или школу.
- не разрешается приводить ребёнка на занятия при физических недомоганиях, пере-утомлениях, травмах и различных заболеваниях.
- в случае травм и физических заболеваний заблаговременно предупредить педагога о причине невозможности посещения занятий. После предоставить медицинскую справку с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий.
- при получении ребёнком травмы непосредственно до, во время или после занятий (при нахождении в месте проведения занятий) после осмотра тренера и медсестры, в случае необходимости будет вызвана скорая помощь, о чём немедленно будут оповещены родители занимающегося. В случае отказа от медицинской помощи, родитель должен написать записку об отказе.
- если в дальнейшем профессиональная медицинская помощь понадобилась, необходимо срочно оповестить об этом тренера. После выздоровления спортсмена, необходимо предоставить - справку с диагнозом из травм - пункта, а также справку с разрешением врача посещать занятия.

4.8. Средства воспитательной работы

Воспитание - это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой

перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Работа тренера-преподавателя с родителями осуществляется, в основном, в форме родительских собраний и индивидуальных беседований. В рамках беседований тренер-преподаватель и родители проводят совместный анализ физического состояния обучающегося, соблюдение им режима, итоги участия в соревнованиях. По итогам беседования принимается совместное решение о том, что будет делать тренер - преподаватель, а что будут делать родители для того, чтобы их ребёнок мог успешно развиваться дальше и добиваться более высоких спортивных результатов.

Помимо этого родители обучающихся посещают соревнования и досуговые мероприятия, проводимые тренером - преподавателем для обучающихся. После соревнований тренер - преподаватель совместно с родителями и обучающимися проводит анализ выступлений. Тренер - преподаватель отмечает, что родители учеников, занимающихся на протяжении нескольких лет, активно сотрудничающих с педагогом, могут почти профессионально оценить результаты развития собственного ребёнка. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

4.9. Антидопинговые мероприятия

В ст. 26 Закона о физической культуре и спорте в Российской Федерации «Противодействие использованию допинговых средств и (или) методов в спорте» говорится о недопустимости использования запрещенных стимуляторов, наносящих вред здоровью человека.

В настоящее время перед спортивными образовательными учреждениями, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, стоит задача проведение профилактической работы по формированию знаний об антидопинговых правилах и поиска эффективных форм противодействия применению допинга в спорте.

В разделе «Теоретический материал» данной Программы отведены часы на тему: «Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.». Содержание материала включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

К мерам по противодействию использованию допинговых средств относятся:

- предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг - контроля;
- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях методах, запрещенных в соревновательный и вне соревновательных периодов, занятий по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;
- ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга спортсменами;
- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;
- проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи и спортсменов сборных команд;
- проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте с обучающимися, их родителями и персоналом учреждения;
- пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни.

5. Оценочные материалы

5.1. Система текущего контроля и зачетные требования. Тесты для зачисления на дополнительную предпрофессиональную программу

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля - на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся хоккеем с шайбой на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания хоккея с шайбой, спортивной тренировки, гигиены и самоконтроля, здоровья человека, антидопингового образования.

5.2. Критерии для оценки физических качеств

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Таблица № 10.

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Юноши (мужчины)						
Контрольные	-	2	2	3	3	2

Отборочные	-	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1	2
Игры	-	15	30	36	60	70
Девушки (женщины)						
Контрольные		2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1	1
Игры	-	7	24	26	32	38

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица № 11.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 20 м с высокого старта*	с	не более	
			4,5	5,3
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*	см	не менее	
			135	125
3.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			15	10
4.	Бег на коньках 20 м**	с	не более	
			4,8	5,5
5.	Бег на коньках челночный 6х9 м**	с	не более	
			17,0	18,5
6.	Бег на коньках спиной вперед 20 м**	с	не более	
			6,8	7,4
7.	Бег на коньках слаломный без шайбы**	с	не более	
			13,5	14,5

8.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**	с	не более	
			15,5	17,5

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

* Обязательное упражнение.

**Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица № 12.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м с высокого старта*	с	не более	
			5,5	5,8
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги*	см	не менее	
			160	145
3.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			5	-
4.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			-	12
5.	Бег 1 км с высокого старта*	мин, с	не более	
			5,50	6,20
6.	Бег на коньках 30 м**	с	не более	
			5,8	6,4
7.	Бег на коньках челночный 6x9 м**	с	не более	
			16,5	17,5
8.	Бег на коньках спиной вперед 30 м**	с	не более	
			7,3	7,9

9.	Бег на коньках слаломный без шайбы**	с	не более	
			12,5	13,0
10.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**	с	не более	
			14,5	15,0
11.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	с	не более	
			42	45
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	с	не более	
			43	47

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

* Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

** Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

*** Обязательное упражнение для вратарей.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 13.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м с высокого старта*	с	не более	
			4,7	5,0
2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног*	м, см	не менее	
			11,70	9,30
3.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			12	-
4.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			-	15
5.			не менее	

	И.П. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела*	количество раз	7	-
6.	Бег 400 м с высокого старта*	мин, с	не более	
			1,05	1,10
7.	Бег 3 км с высокого старта*	мин	не более	
			13	15
8.	Бег на коньках 30 м**	с	не более	
			4,7	5,3
9.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед**	с	не более	
			25	30
10.	Бег на коньках челночный 5x54 м**	с	не более	
			48	54
11.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	с	не более	
			40	45
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	с	не более	
			39	43

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

* Упражнение на выбор (выполнить не менее четырех).

** Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

*** Обязательное упражнение для вратарей.

5.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся. Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется два раза в год. Срок проведения на земле сентябрь-май, на льду декабрь-март. Форма промежуточной аттестации — сдача контрольных нормативов. Учащиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий этап (год)

подготовки нормативы. На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий этап подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного этапа подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный обучающийся переводится в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Для досрочного перехода на этап подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу этапа подготовки.

Освоение дополнительной предпрофессиональной программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Итоговая аттестация проводится по завершении тренировочного этапа. В Учреждении устанавливаются следующие формы итоговой аттестации:

- Теория и методика физической культуры и спорта - беседа (зачет/не зачет).
- Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка - сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (зачет/не зачет).

Спортивная квалификация учащегося определяется по требованиям по виду спорта Единой Всероссийской спортивной классификации.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

5.4. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых даёт основание для перевода обучающихся в дальнейшем на программу спортивной специализации

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях: *в области теории и методики физической культуры и спорта:*

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;
- федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми

организациями;

- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- основы спортивной подготовки;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

в области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- освоение комплексов физических упражнений;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных психологических качеств;

- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

в области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

- повышение индивидуального игрового мастерства;

- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи итоговой аттестации могут быть переведены на программу спортивного

совершенствования. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях и выполнить минимум I юношеский разряд по хоккею с шайбой;
- выполнить требования для зачисления на программу спортивного совершенствования по общей и специальной физической подготовке;
- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам итоговой аттестации.

5.5. Материально-техническая база, инфраструктура и другие условия

Для реализации дополнительной предпрофессиональной программы по хоккею с шайбой необходимы следующие условия:

- наличие хоккейного корта;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для реализации программы

Таблица № 14.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Ворота для хоккея	штук	2
2.	Клюшка для игры в хоккей	штук	30
3.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
4.	Шайба	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3

6.	Мячи набивные (медицинбол) весом от 1 кг до 5 кг	комплект	3
7.	Сумка для клюшек	штук	4

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 15.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Начальный этап Тренировочный этап	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гетры	пар	на занимающегося	НЭ - 1 ТЭ - 1	1 1
2.	Защита вратаря (панцирь, шорты, щитки, налокотники)	комплект	на занимающегося вратаря	НЭ - 1 ТЭ - 1	2-3 2-3
3.	Защита (панцирь, шорты, защита голени, налокотники, визор или сетка, краги)	комплект	на занимающегося	НЭ - 1 ТЭ - 1	2-3 2-3
4.	Коньки хоккейные для вратаря	пар	на занимающегося вратаря	НЭ - 1 ТЭ - 1	2-3 2-3
5.	Коньки хоккейные	пар	на занимающегося	НЭ - 1 ТЭ - 1	2-3 2-3
6.	Майка	штук	на занимающегося	НЭ - 1 ТЭ - 1	2-3 2-3
7.	Перчатка вратаря - блин	штук	на занимающегося вратаря	НЭ - 1 ТЭ - 1	2-3 2-3
8.	Перчатка вратаря - ловушка	штук	на занимающегося вратаря	НЭ - 1 ТЭ - 1	2-3 2-3

9.	Подтяжки	штук	на занимающегося	НЭ - 1 ТЭ - 1	2-3 2-3
10.	Подтяжки для гетр	штук	на занимающегося	НЭ - 1 ТЭ - 1	2-3 2-3
11.	Раковина защитная	штук	на занимающегося	НЭ - 1 ТЭ - 1	2-3 2-3
12.	Рейтузы	штук	на занимающегося	НЭ - 1 ТЭ - 1	1
13.	Свитер	штук	на занимающегося	НЭ - 2 ТЭ - 2	2 2
14.	Шлем защитный для вратаря (с маской)	штук	на занимающегося вратаря	НЭ - 1 ТЭ - 1	2-3 2-3
15.	Шлем защитный	штук	на занимающегося	НЭ - 1 ТЭ - 1	2-3 2-3
16.	Клюшка	штук	на занимающегося	НЭ - 3 ТЭ - 5	По мере износа

6. Перечень информационного обеспечения

1. Букатин А.Ю., Колузганов, ВМ. Юный хоккеист - М Фис 1986.
2. Горский Л. Игра хоккейного вратаря.- М.: Фис, 1974.
3. Зеличноков В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора -М: Терра-спорт, 2000.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
5. Платонов ВЛ. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
6. Никитушкин В.Г., Губа ВЛ. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
7. Савин В Л. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Фис, 1990.
8. Савин В Л. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
9. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнова. - М: Академия, 2002.
10. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустииа. - М., 1995.
11. Филин В Л. Теория и методика юношеского спорта - М Фис 1987.
12. Видеофильмы (Олимпийские игры, Чемпионаты мира, Первенства России и др.)

Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

1. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru)
2. Департамент по молодёжной политике, физической культуре и спорту Томской области (<http://www.depms.ru/>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. Жизнь в хоккее - www.lifein hockey.ru
7. Детский хоккей (форум) - <http://kidshockey.ru>
8. Статистика хоккея - <http://r-hockey.ru>
9. Все о хоккее - <http://allhockey.ru>
10. Федерация хоккея России - <http://www.fhr.ru>
11. Международная федерация хоккея - <http://www.iihf.com>
12. Телеканал "Спорт" - <http://www.sportbox.ru>
13. Газета "Советский Спорт" - <http://www.sovsport.ru>

14. Газета "Спорт Экспресс" - <http://www.sport-express.ru>
15. Газета "Футбол Плюс Хоккей" - <http://www.fhplus.ru>
16. Газета "Прессбол" - <http://pressball.by>
17. Чемпионат.ру - <http://www.championat.ru>
18. Спорт.ру - <http://sport.ru>
19. Sports.ru - <http://sports.ru>
20. Спорт день за днем - <http://www.sportsdaily.ru>
21. Хоккейное обозрение - <http://www.hockeyreview.ru>
22. Наш Хоккей - <http://www.russian-hockey.ru>
23. 4-й Период - <http://4period.ru>
24. Хоккейная Правда - <http://www.hockeypravda.ru>
25. Хоккейная Страна - <http://www.hockeyland.ru>
21. Мир Хоккея - <http://hockey-world.net>

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта «Хоккей с шайбой», разработанную тренером-преподавателем Батыковым Виктором Валерьевичем муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детской юношеской спортивной школы» с. Частые

Представленная на рецензирование дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Хоккей с шайбой», разработана на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ; Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержанию, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта»; Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.05.2019 г. № 373 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Хоккей"; Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 23.08.2017 №816. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 41 от 04.06.2014г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Данная программа предназначена для подготовки занимающихся МБОУ ДО ДЮСШ отделения хоккей с шайбой, минимальный возраст зачисления в группы – 8 лет. Структура программы составлена из подробных и последовательных разделов и включает в себя: титульный лист, пояснительную записку, учебный план, методическую часть, оценочные материалы, включающие систему текущего контроля и зачётные требования, а также критерии оценки и материально-техническую базу, перечень информационного обеспечения. Реализация программы рассчитана на 8 лет обучения и включает в себя 2 этапа спортивной подготовки – этап начальной подготовки и тренировочный этап.

В пояснительной записке дана характеристика вида спорта «Хоккей с шайбой», сформулированы цели и задачи программы, её направленность и отличительные особенности изложена структура системы многолетней подготовки, формы организации и проведения образовательного процесса, ожидаемые результаты и способы их проверки.

Учебный план отражает последовательность, продолжительность и объем реализации программы по видам подготовки, соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана. При разработке учебного плана учтен режим тренировочной работы для групп по годам обучения с расчетом 44 учебных недели в год, из которых 36 недель непосредственно в ДЮСШ и 8 недель на каникулярное время в спортивно-оздоровительном лагере и на тренировочных сборах.

В методической части программы раскрываются организация, планирование и учет учебно-тренировочного процесса. В данном разделе представлены организационно-методические указания, а также содержание и методика работы по предметным областям

(теоретическая подготовка по вопросам физической культуры и спорта в России, общая и специальная физическая подготовка, техническая и тактическая подготовка избранного вида спорта, психологическая подготовка), восстановительные средства и мероприятия, инструкторская и судейская практика спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий, а также антидопинговые мероприятия.

Система контроля и зачетные требования включают в себя требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки, нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы подготовки, методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации и требования к результатам освоения программы.

Подробно описана материально-техническая база и инфраструктура, необходимая для реализации дополнительной предпрофессиональной программы по хоккею с шайбой

Перечень информационного обеспечения включает в себя литературные источники и перечень интернет ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе, которые соответствуют направленности предпрофессиональной программы по виду спорта «Хоккей с шайбой».

Заключение: Представленная дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «хоккей с шайбой» соответствует федеральным государственным требованиям и может быть рекомендована для организации учебно-тренировочного процесса в МБОУ ДО «ДЮСШ»

Зав. кафедрой Тим ЗВС
ФГБОУ ВО «ЧГИФК»,
к.п.н., доцент



Горбунов С.С.

Подпись(и) С.С. Горбунов

заверяю

Специалист по кадрам ФГБОУ ВО «ЧГИФК» Н.Н. Журилин

